

# L'entrevista Ana María Lajusticia

Química, promotora del magnesi

Per  
M. Josep  
Jordan



## “Magnesi i col·lagen eviten fractures en la menopausa”



Bilbaïna, xerraire, lúcida, vital i longeva. Fa dècades que proclama els beneficis del magnesi, que la va curar de l'artrosi, amb un munt d'arguments científics. Té molts llibres divulgatius, però no hi ha res com una conversa amb ella a la seva consulta.

JORDAN

**És increïble que jove i àgil que està amb prop de 90 anys. Ningú diria que va tenir artrosi!**

Doncs sí. Vaig dur una cotilla 21 anys! Dels 31 als 52 anys. Em feien mal totes les articulacions, tenia cefalees i també vaig desenvolupar una diabetis. Sóc una nena criada en el Madrid de la postguerra, estudiava internada i per menjar les monges ens donaven el que podien. L'alimentació és molt important. Quan vaig començar a interessar-me seriosament per la dieta, vaig descobrir un llibret d'uns jesuïtes francesos en què deien que el magnesi era molt important. En vaig prendre, vaig reduir els hidrats de carboni i vaig introduir més proteïnes als àpats, i al cap de tres anys ja em treia la cotilla!

**Va pensar que era un miracle?**

Com que sóc química i no crec en els miracles, em vaig posar a estudiar per descobrir què passava. No hi havia gaire informació, però vaig



**Els joves d'ara no són conscients que abusen de les articulacions per l'exercici i les dietes**

anar deduint que el magnesi és fonamental per a la síntesi de les proteïnes i per formar col·lagen, que és el component principal de tendons, cartílags, ossos, genives, parets de vasos sanguinis... El col·lagen és bàsic per regenerar els teixits. Forma el 38% de la proteïna del cos humà!

**El magnesi és el que li fa més falta a l'ésser humà?**

No, és el component que falta més en la dieta dels països desenvolupats. Abans era molt habitual posar potes de pollastre al caldo, tripa,

cap i pota, genoll de vedella, i així ingeríem el col·lagen. Ara no hi ha temps per fer aquests plats. Els fets dels camps tampoc són naturals, ara són sintètics i no aporten magnesi. Tot un problema!

**Va explicar el descobriment a la comunitat científica?**

Als anys setanta vaig parlar amb científics experts en nutrició molt importants, explicant i buscant respostes, però hi va haver gent que em va dir que era una indocumentada i fins i tot em van esborrar d'un congrés mèdic. En canvi, vaig connectar molt bé amb premis Nobel d'altres disciplines, em preguntaven de tot i volien saber més.

**Amb tants anys, a la consulta deu haver rebut moltes dones amb menopausa i osteoporosi.**

És un greu error lligar una cosa amb l'altra! La menopausa no és una malaltia, és un alliberament. Deixem de perdre 400 grams de

sang cada mes. No t'has de medicar; si tens sufocacions, et ventos. I has de menjar bé, que no et faltin nutrients. I si t'engreixes sis quilos, no pateixis, perquè és el que marca la natura. Es perden estrògens, però no passa res. Les nenes no en tenen i no presenten cap problema als ossos. És possible tenir ossos sans i flexibles a totes les edats si no envelleixen, i per això és necessari el col·lagen. Sense col·lagen són com una pedra tosca.

**Els joves s'han de preocupar de prendre'n com els grans?**

Ara em trobo amb molts nois que fan exercici extrem, que abusen de les articulacions, i no en prenen prou, de magnesi. Si estàs estressat també en fa falta perquè intervé en la fabricació de la serotonina. I també veig noies que tenen carències perquè fan dieta. La xocolata negra és l'aliment que té més magnesi, i abans se'n menjava molta.

**També ajuda a deixar d'estar trist.**

Doncs mira, hi ha dones a qui diagnostiquen depressió postpart i el que tenen és falta de magnesi. L'alimentació és bàsica en tots els moments de la vida. Fins i tot la mare pot passar el dèficit de magnesi al nadó. L'u per mil dels nens dels països rics moren de mort sobtada per falta de magnesi.

**Carai, si és tan important, per què els metges no ens en recepten?**

Davant dels problemes s'acostuma a receptar pastilles que calmen els dolors però que no poden regenerar els teixits. Burton Altura, el màxim expert en magnesi, deia que la magnesoteràpia és massa barata. No és un bon negoci.

**Doni'm pistes per a una bona dieta.**

El que no es pot fer mai és el que feia jo, com tantes altres dones ocupades. Menjar de qualsevol manera, dreta, sovint eliminant el segon plat. Les proteïnes són bàsiques i han de ser-hi en tots els àpats, inclòs l'esmorzar, per poder afrontar bé el dia. Som el que mengem. Que el teu cos i el teu cap funcionin depèn de l'alimentació. ■

# EL PUNT AVUI+

Divendres  
10 de gener del 2014

Barcelona:  
C/Diputació, 284, 4t  
08009  
93 227 66 00

Girona:  
Santa Eugènia, 42.  
17005  
972 18 64 00

Dipòsit legal:  
B20.249-1976

Amb el suport:  
Departament de Cultura  
de la Presidència

L'últim diumenge de cada mes

# Barça kids

Per a nens i nenes de 6 a 12 anys per educar els més joves en els valors de l'esport

EL PUNT AVUI+ EL9 FUNDACIÓ FC BARCELONA

## SONOR AUDIÒFONS

CENTRE AUDIOLÒGIC ESPECIALITZAT

PHONAK hearing systems

PI. Calvet i Rubalcaba, 4  
17001 GIRONA • Tel. 972 20 06 64

Vilafant, 8  
17600 FIGUERES • Tel. 972 50 93 51

Rambra Hospital, 40  
08500 VIC • Tel. 93 885 35 38

www.sonoraudifons.com

