

## Cuina d'Avui



### Sèpia estofada (per a 4 persones)

#### Ingredients:

- 1 quilo de sèpia
- 1 quilo de patates
- 1 quilo de pèsols amb pell
- 2 tomàquets madurs
- 2 cebes mitjanes
- 1 cabeça d'alls
- 1 fulla de llorer
- 1 copeta de vi blanc
- oli d'oliva, sal i pebre negre

#### Elaboració:

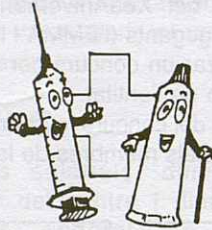
Es posa una cassola al foc amb tots els ingredients: la sèpia neta i tallada a daus, les patates pelades i tallades a daus, els tomàquets i les cebes tallats a trossets, la cabeça d'alls sencera, la fulla de llorer, oli, sal, pebre i una mica d'aigua. Quan tot això bull, s'hi posen els pèsols pelats i es deixa coure a foc ben lent durant uns

trenta minuts aproximadament.

Després de comprovar si l'estofat està cuit, ja està llest per portar a taula. No oblideu el pa per sucar al suc; és boníssim! BON PROFIT!

Leonor Grau

## El Racó de la Salut



### La SIDA

Comencem en aquesta revista una sèrie d'articles d'informació sobre l'última gran epidèmia d'aquest segle. La Síndrome d'Immunodeficiència Adquirida dona prou de sí com per dedicar-hi varies pàgines de tal manera que per poder mastegar-ho anirem parlant-ne en els següents números de Roquerols.

#### Què és la SIDA?

La SIDA va ser detectada a començaments de la dècada dels 80 i ha esdevingut un problema de salut important, tant per la seva transcendència sanitària com per la seva repercussió social.

La SIDA no és pròpiament una malaltia. Consisteix en l'aparició d'una o de diverses malalties -per això s'anomena síndrome- que es desenvolupen principalment com a conseqüència de l'alteració del sistema immunitari, la qual cosa provoca la infecció per mitjà del virus de la immunodeficiència humana (VIH).

#### Per a què serveix el sistema immunitari?

El medi en el qual vivim és ple de microbis, alguns d'ells perillosos per al nostre organisme. Quan aquests microbis aconseguen penetrar a l'interior del nostre cos, les cèl·lules del sistema immunitari entren en acció i, en la majoria dels casos, eviten el desenvolupament dels gèrmens i

impedeixen les malalties que aquests provoquen. Però també participen en la destrucció de cèl·lules anormals com són ara les canceroses.

#### Com actua el VIH?

La particularitat del VIH és que envaeix les pròpies cèl·lules del sistema immunitari, encara que també a d'altres, i un cop a l'interior pot quedar "adormit" durant llargs períodes de temps. D'aquesta manera altera la resposta del sistema immunitari, que perd la capacitat per defensar-se de les infeccions produïdes per altres gèrmens i també de destruir les cèl·lules anormals que, de tant en tant, es produeixen a l'organisme.

Aquesta alteració facilita l'aparició de les malalties que caracteritzen la SIDA, les quals són, en bona part, infeccions i també alguns càncers. D'altra banda, si el virus afecta les cèl·lules del sistema nerviós apareixen malalties neurològiques que poden evolucionar i produir una alteració greu de la consciència fins a arribar a la demència.

Les malalties més característiques de la SIDA, que poden presentar-se de forma conjunta o alternativa, són:

- Les infeccions anomenades oportunistes (perquè es produeixen quan el sistema immunitari es troba afectat).

- Determinats tipus de càncers.

- Les alteracions neurològiques.

#### Dues cares de la mateixa moneda.

Tal com hem vist, quan el virus de la SIDA entra en la circulació sanguínia, pot afectar diverses cèl·lules de l'organisme. Llavors pot passar que:

a) El virus romangui dins la cèl·lula on es queda "adormit". La cèl·lula infectada continua vivint normalment: la infecció hi és, però no n'apareixen símptomes. En aquest cas diem que la persona és una PORTADORA ASIMPTOMÀTICA; asimptomàtica perquè no té símptomes de cap malaltia, està bé però està infectada. I diem que és portadora perquè les cèl·lules de la immunitat que han estat infectades i també els virus que circulen lliurement, es poden transmetre a d'altres persones mitjançant la sang o les secrecions sexuals.

b) Després d'un període de temps, més o menys llarg, el virus pot tornar-se actiu i es reproduïx dins de les cèl·lules fins que aquestes esclaten i alliberen un gran nombre de virus que infectaran noves cèl·lules.

Quan una quantitat important de cèl·lules ha estat destruïda pel virus, les defenses immunitàries es troben debilitades i la persona resulta víctima de les infeccions o de les altres manifestacions de la malaltia: és llavors quan diem que PATEIX LA SIDA.

Carles Pernal