



TENDÈNCIES | Actualitzat el 01/10/2024 a les 12:30

La preocupant tendència a les xarxes socials: menjar terra per millorar la digestió



A TikTok, una nova i preocupant tendència ha guanyat popularitat entre els usuaris: menjar terra i argila per millorar la digestió, prevenir l'envelliment i reduir l'acne. Els anomenats **'Clay Eaters'** i **'Earth Crunchers'** estan guanyant popularitat a les xarxes socials, però la realitat és que la moda que defensen és molt perillosa.

Aquesta nova moda dels **'crunchers'** suposa greus riscos per a la salut i s'inspira en pràctiques ancestrals que queden molt lluny de tenir una base científica. Els metges alerten dels perills que pot tenir per a la salut i reiteren que és una **via d'entrada de bacteris, paràsits i metalls pesants a l'organisme**.

La viralització d'aquests vídeos ha crescut perquè són continguts d'ASMR, una tècnica de vídeo que genera sensacions plaents a través d'estímul auditius i visuals. Doncs davant d'aquest fenomen, molts tiktokers han aprofitat per **comercialitzar productes com l'argila comestible**, generant ingressos a plataformes com Etsy o Amazon. Tot i això, aquests productes no estan regulats per cap autoritat sanitària, fet que eleva encara més els riscos per a aquelles persones que els consumeixen.



@angelkelechi

? original sound - Angel | DC CONTENT CREATOR

D'on sorgeix realment aquesta pràctica? Doncs ve cal mirar enrere per veure com la geofàgia, o hàbit de menjar terra, està documentada al llarg de la història. Antigament, s'ha relacionat amb deficiències nutricionals, com la falta de ferro, però **no existeix cap evidència científica** que justifiquin els beneficis que els "crunchers" atribueixen a aquesta pràctica.

La popularitat que té aquesta tendència ha fet, fins i tot, que l'Associació Americana de Dietètica demani que s'eviti aquesta tendència i ha subratllat que els riscos superen àmpliament els presumptes beneficis.