



► 20 Marzo, 2015

**ELS NUTRIENTS  
 IMPORTANTS PER A LA  
 SALUT DE LA DONA**

Abel Mariné



**Professor emèrit de nutrició i  
 bromatologia.  
 Facultat de Farmàcia. Campus  
 de l'Alimentació. UB**

# La dona i l'alimentació

L'informe de la Universitat de Dresden, del 2009, sobre la salut de les dones a la Unió Europea, que comença amb la frase de la poetessa i feminista nord-americana Adrienne Rich "la vida al planeta neix de la dona", i que indica que queda molt per investigar sobre el perquè d'una major incidència d'unes determinades malalties, explica que les més freqüents d'aquest col·lectiu són els trastorns cardiovasculars i el càncer, sobretot el de pit, però que també es veu particularment afectat per problemes de salut mental –depressió, demència i malaltia d'Alzheimer–, per l'anorèxia i la bulímia, i per la diabetis i l'obesitat, que van en augment. Moltes d'aquestes patologies, degudes a factors diversos i complexos, tenen relació amb l'alimentació.



LLUÍS ROMERO

**ELS PRINCIPIS BÀSICS D'UNA** alimentació correcta són els mateixos independentment del sexe, però hi ha trets diferencials importants. Un exemple: l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària, que acaba de publicar la ingesta recomanable de vitamina A, conclou que les dones necessiten ingerir-ne 650 micrograms al dia, enfront dels 750 dels homes. Les característiques estructurals i fisiològiques de les dones són diferents de les dels homes i deriven, entre altres factors, de la funció maternal, dels aspectes hormonals relacionats i de factors genètics i socials. La dona té una proporció de massa muscular inferior a l'home i una proporció de greix superior, amb zones "exclusives" d'acumulació (pit, malucs, natges). Això determina que les seves necessitats calòriques siguin més baixes. Aquesta diferència ja es manifesta a partir dels 5-7 anys. Altres especificitats són que la dona té menys tendència a atipar-se, cosa que explica que l'obesitat femenina es doni més per poca activitat física que no per excés de menjar; té més tendència a l'hipotiroïdisme, que predisposa al sobrepès; assimila i emmagatzema més ràpidament els hidrats de carboni (midons, sucres), i té més tendència a tenir càlculs re-

nals, flatulències, retenció de líquids i restrenyiment.

**ENTRE ELS NUTRIENTS ESPECIALMENT** importants per a la dona hi ha el ferro, la primera font del qual es troba a les carns i els ous, que es perd en part en la menstruació, i el calci, que es troba sobretot a la llet, que s'ha d'ingirir des de la infància, perquè a partir dels 30 anys la densitat òssia comença a baixar, i si no s'ha incorporat prou calci, el risc d'osteoporosi augmenta. Aquestes i altres necessitats són molt rellevants durant l'embaràs i en la lactància. Hi ha requeri-

ments específics en la síndrome premenstrual (ajuda a pal·liar-ne els efectes tenir un bon nivell de calci, vitamines D i E, omega-3, magnesi i zinc) i en la menopausa, etapa en la qual cal ingerir força verdura i llegum (fibra i antioxidants), tenir cura del calci, moderar les calories, les proteïnes animals, la sal, l'alcohol i el cafè. No són clars, en canvi, els efectes beneficiosos de la soja i els seus derivats, atribuïts a les isoflavones que contenen, i no hi ha prou base per recomanar amb caràcter general els productes d'aquest llegum sense un control facultatiu.

**Després de segles d'ocupar-se de l'alimentació dels altres, especialment de la família, ja és hora que la dona tingui en compte les seves especificitats a l'hora de menjar**

**TOT I HAVER DE TENIR EN COMPTE** totes aquestes recomanacions, l'alimentació de les dones ha millorat els darrers temps. Així ho demostra un estudi recent sobre l'evolució de la dieta d'homes i dones a 187 països, entre 1990 i 2010, publicat a la revista *Lancet*, que conclou que la gent gran menja més bé que els joves, i que les dones ho fan millor que els homes. Després de segles d'ocupar-se de l'alimentació dels altres, especialment de la família, ja és hora que la dona tingui en compte les seves especificitats a l'hora de menjar.