



LA FLEXIBILITZACIÓ DEL CONSUM

Abel Maríné



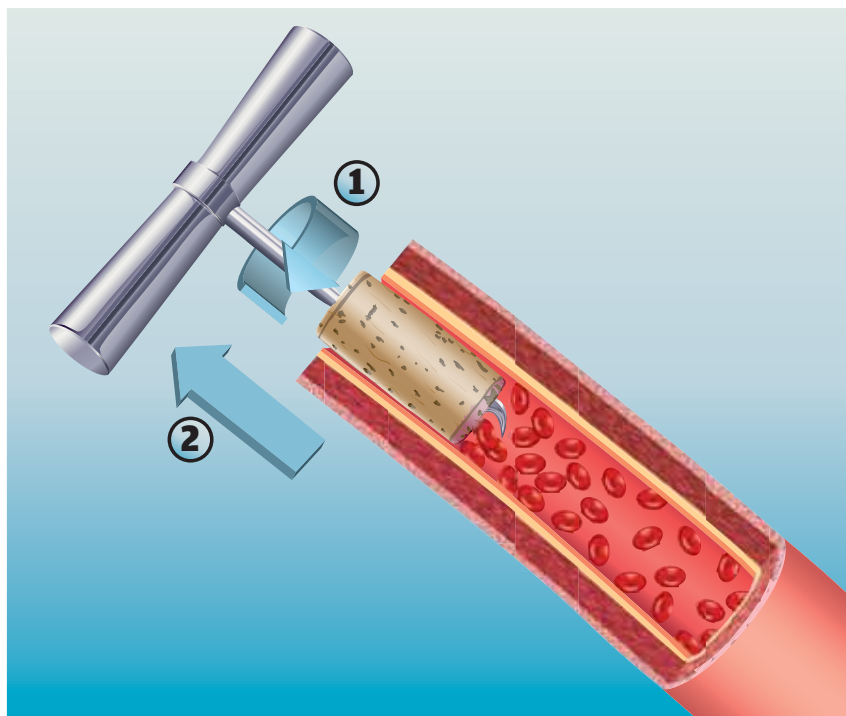
Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia. Facultat de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB

Greix i colesterol

Per contribuir a prevenir l'obesitat i els trastorns cardiovasculars, les pautes dietètiques vigents indiquen que convé menjar pocs aliments rics en greixos. Una raó és que aporten més calories que els altres nutrients. Un gram de greix són 9 quilocalories i un d'hidrats de carboni o de proteïnes, 4. Però no tots els greixos són iguals pel que fa als seus efectes sobre la salut. Per això es recomana que els saturats, que es troben preferentment en els greixos sòlids (mantega, greix de les carns, de coco i de palma), siguin els minoritaris i que dominin, en canvi, els rics en monoinsaturats (oli d'oliva, fruita seca) i, en menor proporció, els rics en poliinsaturats (olis de cacauet, gira-sol, soja o blat de moro), a més d'una quantitat petita, però imprescindible, de poliinsaturats omega-3 (peix, sobretot blau, i nous i altres fruites seques). Aquest criteri ja fa un cert temps que s'ha anat flexibilitzant i s'accepten quantitats més grans de greixos, fins arribar a un 35% del total de l'energia ingerida —la qual cosa, per a una persona adulta, pot representar uns 78/97 grams al dia—, sobretot si l'oli d'oliva és el preponderant. També hi ha límits a la ingestió de colesterol —300 mil·ligrams al dia com a màxim—, que es troba en els greixos d'origen animal.

PER TANT, SEGONS LES RECOMANACIONS vigents, la font principal de calories han de ser els hidrats de carboni complexos —midons i fècules— de cereals, patates, llegums i derivats i, en proporció molt més petita, els sucres. Però des de fa uns anys surten dades que indiquen que aquests límits poden ser massa estrictes i que substituir una part de les calories dels hidrats de carboni, sucres principalment, per greixos fins i tot saturats, resulta beneficiós. El fet és prou conegut i, entre altres, se'n feia ressò, el gener d'aquest any, la revista de divulgació *Quo*, dirigida al gran públic, en un article de Dario Pescador.

AQUEST MES DE JUNY, AL *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, Dariush Mozaffarian comenta que l'Informe del Comitè Consultiu de les Directrius Dietètiques del 2015 dels Estats Units introdueix novetats en aquest àmbit. Per una banda proposa eliminar el colesterol de la dieta com a "nutrient de preocupació", perquè per a la població general no hi



LLUÍS ROMERO

ha una relació apreciable entre el colesterol ingerit i el de la sang i el risc de trastorns cardiovasculars, i per una altra no fixa un màxim de consum de greix, perquè reduir-lo substituint-lo per hidrats de carboni no disminueix el risc de malalties cardiovasculars. Però com que els tipus de greix són importants, segueixen vigents, de moment, les proporcions abans esmentades. L'informe tampoc no recomana limitar el greix per prevenir l'obesitat. En lloc d'això proposa una dieta a base de verdures i hortalisses, fruita, cereals inte-

Hem de seguir menjant variat i estar atents a noves dades, però si una mica més de greix i colesterol no van malament, podem fer els nostres plats més agradables

grals, peix i marisc, llegums i derivats lactis, i consumir menys carns (els americans en mengen molta), aliments rics en hidrats de carboni molt processats, com cereals refinats, sucre afegit, pa blanc, derivats de patates, arròs blanc, aliments dolços i begudes ensucrades. Res de nou, en el fons. Es confirmen, per tant, els estudis del Projecte PREDIMED dels efectes de la dieta mediterrània sobre la salut, especialment de l'oli d'oliva verge i la fruita seca, que han investigat especialistes catalans com Estruch, Salas, Ros, Covas i altres. Un exemple pot il·lustrar, esquemàticament, on som: què és millor, llet descremada amb sucre o llet sencera sense sucre? Aquest juliol, també al *JAMA*, hi ha un editorial de Greenland i Lauer, sobre els tractaments farmacològics per reduir el colesterol en sang, on plantegen el dubte sobre a qui, quan i com s'han d'aplicar. El mateix hem de fer amb la dieta, que s'ha d'adaptar a cada persona. A la vista d'aquest informe, no es tracta que ens n'anem a l'altre extrem. Hem de seguir menjant variat i estar atents a noves dades, però si una mica més de greix i colesterol no van malament, podem fer els nostres plats més agradables.