



► 17 Junio, 2016



Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Campus de l'Alimentació. UB

Calories o exercici

L'obesitat segueix essent un problema. Organismes internacionals com l'OMS (Organització Mundial de la Salut) donen consells per combatre-la, i els estatals i nacionals ho fan de manera més concreta, mitjançant polítiques sanitàries i la legislació alimentària. Sense anar gaire lluny, fa molt pocs dies que el *Butlletí Oficial de l'Estat* ha publicat una ordre del Ministeri de la Presidència per la qual "es crea l'òrgan administratiu encarregat de l'execució del programa de suport a la celebració de l'esdeveniment d'exceptional interès públic *Prevenió de l'obesitat. Alleugereix la teva vida*".

UNA MANERA D'INFORMAR és a través de l'etiquetatge nutricional dels aliments, que ens diu les calories que aporten (per 100 grams, o per ració habitual, que és més fàcil de valorar). És una dada clara, però sembla que no tothom l'entén prou bé. Una altra manera de fer-ho, més il·lustrativa, és indicar la proporció de calories que aporta l'aliment respecte al total que es necessiten al dia. Als Estats Units moltes cadenes de restaurants ja ho fan, i sembla que els seus clients mengen menys que els d'establi-

ments que no ho indiquen, encara que això no passa sempre. Però, és agradable un àpat havent d'estar pensant en calories?

PER CONTRIBUÏR A EVITAR O REDUIR l'obesitat s'ha de menjar amb moderació i fer exercici. Un treball recent del Departament de Fisiologia de la Universitat de Granada conclou que l'exercici és més beneficiós que menjar un 30% menys en el cas de les persones obeses, i aquest abril, Shirley Cramer, al *British Medical Journal*, proposa que, més que les calories, seria més entenedor i eficaç indicar l'exercici que caldria fer per gastar-les. Per "cremar" una llauna d'una beguda refrescant "normal" (amb sucre, 130 quilocalories), s'haurien de caminar uns 26 minuts, o fer-ne uns 24 de bicicleta a velocitat moderada, i una presa de

xocolata d'uns 8 grams (43 quilocalories) representarien uns 10 minuts de caminar o 8 de bicicleta. Si aquesta proposta prospera, les etiquetes dels aliments ens diran quin exercici hem de fer per no acumular greix. Però, Simon J. Howard, a la mateixa revista d'aquest maig, planteja certs dubtes a l'hora de formular aquestes dades, perquè una cosa són les calories que ens sobren i una altra les que el cos necessita per funcionar, encara que no fem exercici.

ÉS UN FET QUE TAMBÉ AJUDA a no engreixar-se la qualitat de la dieta, i no només la quantitat que expressen les calories, i que no tot s'acaba reduint greixos i sucres i augmentant les proteïnes. I hem d'afegir la importància de l'activitat física i de mantenir un pes raonable, que no vol dir estar massa prim. Però no totes les persones responen igual al control de calories i a l'exercici. En definitiva, malgrat totes aquestes consideracions, també segueixen vigents dues conegudes frases del professor Francisco Grande Covián (1909-1995): "Les úniques calories que no engreixen són les que es queden al plat" i "s'ha de menjar de tot però en plat de postres".

“ La qualitat de la dieta ajuda a no engreixar-se