

---

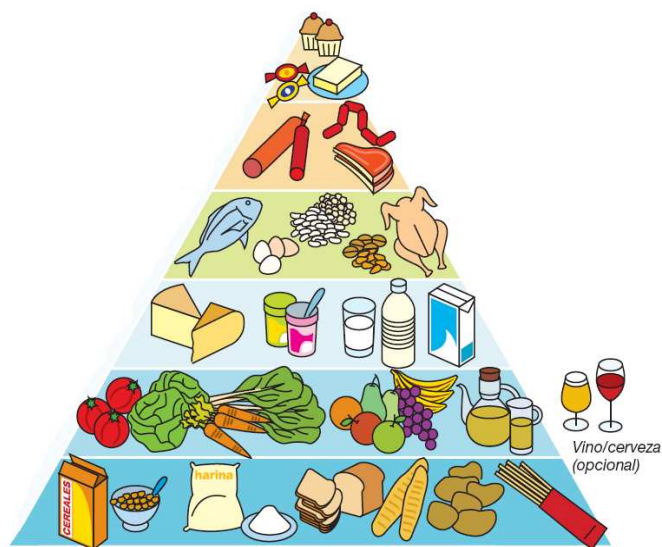
# Dieta saludable i equilibrada

---

Actualment hi ha una clara evidència científica de la relació que hi ha entre la dieta i la salut. A diferència d'altres factors, com els genètics, mediambientals i els estils de vida, la dieta és un factor que es pot modificar, cosa que la converteix en una de les eines més rellevants que hi ha per controlar la salut i per prevenir la malaltia.

Hi ha una sèrie de mesures que poden influir en la salut a llarg i mitjà termini: practicar activitat física, deixar de fumar, mesures per evitar els accidents de trànsit i la modificació de la dieta, entre altres.

Els factors que més influeixen en les decisions dels ciutadans en relació amb l'alimentació són: qualitat dels aliments, preu, sabor, concepte de menjar saludable i les preferències familiars.



## Críteris de la dieta saludable i equilibrada

- Una dieta sana ho ha de ser en l'aspecte higiènic, que té efectes a curt termini, i en l'aspecte nutricional, amb efectes a més llarg termini.
- Amb la dieta que es segueix, la ingesta ha de ser la recomanada en quant a energia i nutrients, ja que la falta o excés d'algun d'ells pot donar lloc a malalties o desnutrició.
- Els nutrients que s'han de consumir cada dia en quantitats de grams (proteïnes, hidrats de carboni, greixos) es diuen macronutrients. La resta (vitamines i minerals) són necessaris en quantitats molt menors i s'anomenen micronutrients.
- La dieta ha de ser palatable, és a dir, ben percebuda sensorialment. Quan s'ha d'elegir un aliment es sol donar més importància a l'aspecte, sabor, gust, olor o preu, que al seu valor nutritiu.
- La dieta ha de ser compatible amb els hàbits alimentaris que es tinguin, perquè sinó no es menja. Quan es recomana una dieta s'ha de tenir en compte la cultura alimentària de la persona, per tal d'assegurar el seu seguiment.
- Ha de contribuir a prevenir les malalties cròniques: cardiovasculars, osteoarticulars, hepatopaties, anèmia, diabetis, obesitat, ...

Si una dieta tingués en compte tots aquests críteris, podríem parlar d'una dieta òptima.

## Dieta mediterrània

Aquesta dieta es distingeix d'altres per la presència i diversitat dels aliments d'origen vegetal, el consum de fruites, verdures, hortalisses, cereals, pa, llegums, fruits secs i oli d'oliva com a principal greix culinari, en substitució dels greixos saturats.

Tots aquests aliments contenen hidrats de carboni complexes, fibra dietètica, minerals, vitamines, etc.

\* La **fibra** que aporta la dieta mediterrània ajuda a regular i afavorir el perfil lipídic i millora el control de la glucèmia, a més de l'efecte beneficiós que té sobre el restrenyiment.



\* Les **llegums** són un grup important en aquesta dieta, ja que poden tenir efectes molt favorables en la glucèmia, i a més, tenen un gran contingut en proteïna i fibra. La seva aportació d'hidrats de carboni complexes contribueix a equilibrar el perfil calòric de la dieta.



\* El consum freqüent de **fruits secs (nous, avellanes, ametlles)** pot tenir una acció protectora davant de la malaltia coronària, degut als efectes beneficiosos sobre els lípids sanguinis (efecte hipocolesterolemiant). Són una bona font d'àcids grassos mono- i poliinsaturats, i d'altres components: arginina, magnesi, coure, potassi, seleni, vitamina E, fibra, etc.

\* El que té un paper molt important en aquesta dieta és l'**oli d'oliva**, que té àcids grassos monoinsaturats, amb un efecte beneficiós sobre la distribució de les lipoproteïnes plasmàtiques, reduint les concentracions de LDL colesterol i augmentant el HDL colesterol. Segurament, l'oli d'oliva també disminueix el risc trombogènic, l'agregabilitat plaquetària i la pressió arterial.

A més, també conté tocoferols,  $\beta$ -carotè i compostos fenòlics amb acció antioxidant.

Al utilitzar oli d'oliva no es fa servir tanta mantega i margarina, o sigui, no es fan servir tants àcids grassos saturats ni tants àcids grassos trans (relacionats amb l'augment del colesterol total i del LDL colesterol, i amb la disminució del HDL colesterol).

\* El consum de **peix** també és beneficiós per a la salut, ja que subministra els àcids grassos poliinsaturats n-3, amb efecte antiinflamatori, antitrombòtic, antiarrítmic, hipolipemiant i vasodilatador.

\* El consum de **lactis** és molt important per facilitar la disponibilitat de calci en la dieta.

\* La dieta mediterrània admet un consum moderat d'**alcohol**, sobretot en forma de vi durant els menjars. Aquest consum moderat d'alcohol pot reduir la mortalitat cardiovascular, ja que eleva el HDL colesterol i disminueix el LDL, a més de disminuir l'agregabilitat plaquetària i produir canvis en la coagulació i fibrinòlisi.