

Dieta i cor

Les malalties cardiovasculars són la principal causa de mort a tot el món. Provoquen més de 18 milions de morts cada any al món. Es calcula que l'any 2030 moriran prop de 23,3 milions de persones, sobretot a causa de les cardiopaties



Habits
L'obesitat, el colesterol i la hipertensió són factors de risc d'aquestes malalties

Oli d'oliva
Els experts en alimentació recomanen consumir àcids grassos monoinsaturats, que abunden en l'oli d'oliva verge

Margarines
Llavors, olis vegetals i els seus derivats, com la margarina, són idonis per consumir àcids grassos essencials omega-6

Omega-3
Els experts aconsellen incorporar els omega-3 marins en forma de peix blau almenys dues vegades per setmana. La dosi d'omega-3 d'origen vegetal s'obté consumint nous, soja i vegetals de fulla verda

Els experts en nutrició recuperen els lactis i la carn vermella perquè no augmenten el risc cardiovascular

El formatge no afecta el colesterol



MARC ARNAS

Greixos saturats. Els formatges són rics en greixos saturats, un consum excessiu és perjudicial, però un consum moderat no ho ha de ser necessàriament

CLESTE LÓPEZ
Madrid

El primer que fa una ciutadà amb el colesterol alt quan li diuen que pot menjar un tros de formatge manxec curat perquè no és perjudicial per a la seva salut és mirar amb recel absolut el seu interior, mentre recorda que quan els marcadors del colesterol van superar els límits considerats saludables el primer que va fer el merge va ser retirar-li tota mena de formatges i productes lactis (tret dels baixos en greix). Però el formatge no només afecta poc la colesterolemia, sinó que a més ajuda a reduir la tensió arterial.

Aquesta és la principal i gran novetat del document *Consensus sobre els greixos i olis en l'alimentació de la població adulta*, elaborat per la Federació Espanyola de Nutrició, Alimentació i Dietètica (Fesnad) i coordinat pel doctor Emilio Ros, membre del servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'hospital Clínic de Barcelona i cap de grup del CIBER Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició de l'Institut de Salut Carlos III. El text va ser presentat fa uns dies en el marc del III Congrés de la Fesnad, que aglutina, entre altres, la Societat Espanyola de Nutrició (SEN), la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN) i la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat (SEEDO).

Però no és l'única novetat que assenyalava aquest treball. En aquest mateix document, que re-

visa tota la literatura científica de l'última dècada relativa als efectes sobre la salut del greix total de la dieta i d'àcids grassos específics o els aliments que els tenen, s'assegura també que no té sentit la prohibició de menjar carn vermella, la qual ha format part durant anys de la llista d'aliments a eliminar en la dieta de

EL FORMATGE
Afecta poc la colesterolemia i ajuda a reduir la tensió arterial

CARN VERMELLA

Les carns processades són perjudicials, així com els embottits, les salsitxes i el bacó

EVIDÈNCIES

Reduir els greixos saturats de la dieta no afecta el risc cardiovascular

les persones amb el colesterol alt i amb problemes cardiovasculars. La raó és que no es tracta d'una carn processada.

Com s'explica aquest canvi tan radical en les recomanacions? La ciència avança, indica el doctor Emilio Ros. "Un dels conceptes més importants que s'etan establint com a paradigma

en les ciències de la nutrició és que la unitat nutricional bàsica no són els nutrients (àcids grassos), sinó els aliments que els contenen. Aquest nou raonament se sosté en què, a més d'àcids grassos, els aliments contenen multitud de nutrients capaços d'interaccionar amb aquests sobre vies metabòliques rellevants per a la salut. A partir d'aquí, el document de consens estableix recomanacions d'ingesta de greixos a partir dels aliments que les contenen", indica el doctor Emilio Ros.

I això explica que, després d'estudiar l'aliment en conjunt, els experts hagin comprovat que els lactis fermentats rics en greix, com el formatge o el iogurt, o les carns vermelles mages, no són perjudicials. "Respecte als lactis, hi ha evidències que deixen clar que el greix saturat que contenen és neutre o que fins i tot redueix lleugerament el risc de tenir una malaltia cardiovascular i diabetis.

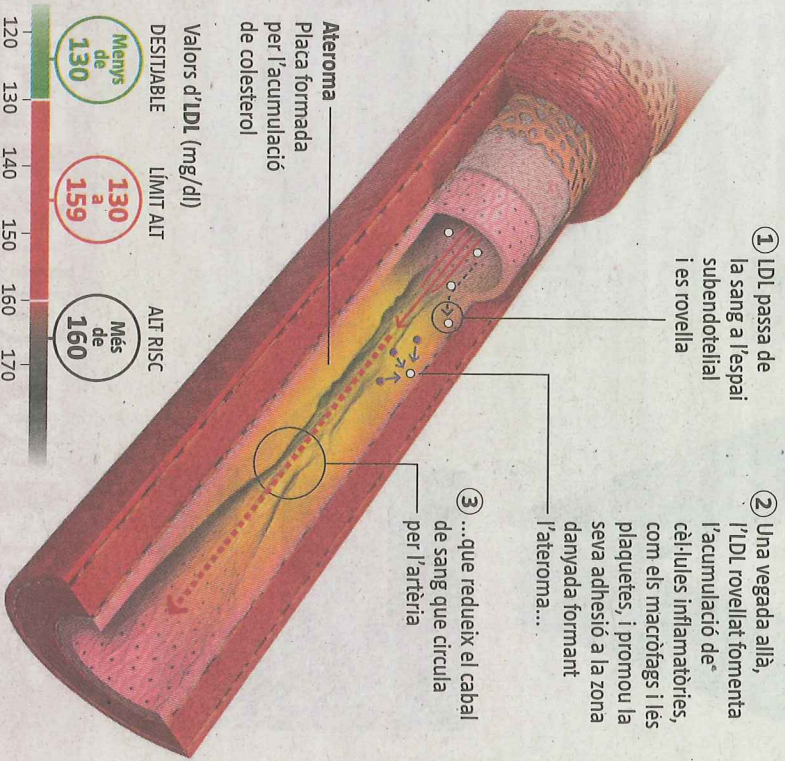
La llet, per exemple, és un aliment complet molt saludable, que conté nombrosos minerals, i s'ha comprovat que "afecta poc la colesterolemia, ajuda a reduir la pressió arterial i que fins i tot pot reduir lleugerament el risc de patir malalties cardiovasculars, independentment del seu contingut en greix", explica Emilio Ros. Passa una cosa semblant amb les carns no processades, que no afecten el colesterol ni el risc cardiovascular, indica el mateix document.

En canvi, pel que fa al consum d'algunes carns processades,



Colesterol dolent (LDL) Lipoproteïnes de baixa densitat
S'encarreguen de transportar nou colesterol des del fèrge fins a totes les cèl·lules del nostre organisme. L'excés de colesterol es pot adherir i acumular a les parets en forma de plaques, anomenades ateromes

ARTÈRIA OBSTRUÏDA



FONTS: IMWM, MCT, 'Cianri' i elaboració pròpia

LA VANGUARDIA

com ara el bacó, les salsitxes o els embottits, s'ha constatat que sí que fan augmentar el risc cardiovascular a causa del seu elevat contingut en sal i nitrats. En aquesta línia, també es desaconsella la mantega, així com els productes de brioixeria i els frengits comercials.

Però, hi ha algun tipus de limitació, per exemple, en el consum de formatge? El mateix que per a

la població que no presenta aquests riscos. "A moderació i la varietat són la base de la nutrició", assenyalava el doctor Emilio Ros, que recorda que substituir una dieta baixa en greixos i per tant alta en hidrats de carboni "és inútil per prevenir malalties cardiovasculars o diabetis". I en aquest punt recorda que la dieta mediterrània és la més idònia que tenim al nostre abast. ●