

# Tendències

## Els hàbits alimentaris

Què cal menjar i beure i què cal limitar i evitar, segons l'escola de salut pública de Harvard

### Líquids



**BEURE** Aigua, te i cafè...

...amb poc sucre o gens

**LIMITAR** La llet (una o dues porcions al dia)...

... i el suc (un got petit al dia)

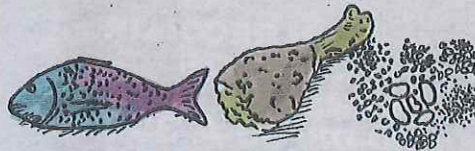
**EVITAR** Les begudes ensucrades

### Grans integrals



**MENJAR** Cereals integrals (com pa de blat integral, pasta de grans integrals i arròs integral)

### Proteïna saludable



**MENJAR** Peixos, aus, llegums i nous

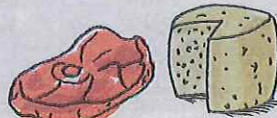
### Verdura



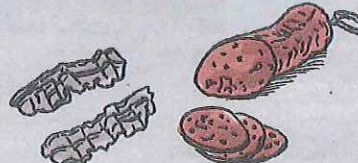
**MENJAR** Molla verdura i molt variades



**LIMITAR** Els grans refinats (com l'arròs blanc i pa blanc)



**LIMITAR** Les carns vermelles i el formatge



**EVITAR** El bacó, carns fredes (embotits) i carns processades



**LIMITAR** Les patates i les patates fregides

# Repensar l'esmorzar

Potser no és la ingesta més important, però té el seu paper en la nostra dieta

ALBERT MOLINS RENTER  
Barcelona

**A**mb freqüència sentim que l'esmorzar és el àpat més important del dia i que és important menjar tot just després d'aixecar-se. Metges, nutricionistes i també la publicitat més o menys interessada envien el missatge que esmorzar és imprescindible si ens volem alimentar correctament i que és essencial si, per exemple, ens volem aprimar. A més, s'insisteix en la importància que té aquest àpat matiner en el rendiment físic i intel·lectual, després de dormir vuit hores i de no menjar. I també sembla que està ben establert quins aliments o quins grups d'aliments integren l'esmorzar ideal. Totes aquestes idees són molt populars, però també hi ha experts en nutrició i dietètica que les relativitzen.

Un d'ells és Juan Revenga, dietista-nutricionista i portaveu del comitè científic de la fundació espanyola que representa a aquest col·lectiu professional, qui opina que no hi ha arguments científics

sòlids per afirmar que l'esmorzar és el àpat més important de tots ni que sigui absolutament imprescindible trencar el dejuni tot just aixecar-se. Revenga creu que "atorgar més rellevància a una ingesta que a una altra resulta un plantejament incorrecte, quan el que importa de debò és el conjunt dietètic de l'individu". Si l'esmorzar fos de veritat el àpat més im-

### La composició del primer àpat del dia pot seguir els mateixos criteris que la de qualsevol altre

portant, això voldria dir que "podríem prescindir de qualsevol altre, cosa que tots sabem que no és certa", afirma l'especialista.

Per a Nancy Babio, presidenta del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, és obvi que no es pot estigmatitzar un àpat a favor de cap altre i, per tant, l'esmorzar no és més important que qualsevol altre àpat, però també

pensa que "després de dormir vuit hores i d'estar aquell temps sense menjar res, el nostre organisme necessita reposar forces". Per contra, Revenga creu que "després de cada ingesta, sigui la que sigui i partint d'una situació de dèficit, sempre es notará una millora, sigui a l'hora que sigui quan es mengi".

Elena Roura, dietista de la Fundació Alcía, té clar que l'esmorzar sí que té una relació amb la salut: "Les persones que esmorzen tenen una dieta més equilibrada. Repartir la ingesta total en el major nombre d'àpats implica, si es planifiquen adequadament, incloure més grups d'aliments, i per tant redunna en una dieta més variada".

Segons Revenga, és veritat que la majoria de les persones fan entre tres i cinc àpats al llarg del dia i per tant "el sentit comú fa pensar que difícilment una ingesta més o menys endarrerida des que ens aixequem pugui condicionar la nostra salut o el nostre rendiment. A més, al final, tots fem un primer àpat, entre altres coses perquè si no moriríem d'inanició", diu Revenga.

Sobre l'efecte d'esmorzar sobre el rendiment intel·lectual, un estudi de la Societat dels Estats Units de Nutrició, realitzat el maig d'aquest mateix any, va avaluar les diferències de memòria, nivell d'atenció, coordinació i llenguatge de dos col·lectius: aquells que esmorzaven abans de començar la seva jornada i els que no. "Els resultats van projectar

### Menjar acabats de llevar ens pot ajudar a estar alerta i a millorar el nostre estat d'ànim

una incertesa sobre aquesta qüestió, i no van arribar a establir una conclusió definitiva. L'únic avantatge clar entre els que sí que esmorzaven sobre els que no va quedar establert només per a la capacitat de recordar elements de la memòria a llarg termini i, en qualsevol cas, amb un mínim avantatge sobre els qui no esmorzaven", explica el dietista. Per a Babio, no

esmorzar sí que pot tenir efectes sobre el nostre comportament, ja que, "si no dinem, baixen els nostres nivells de glucèmia, la qual cosa s'associa amb una irritabilitat més gran", i a més, segons Roura, esmorzar de bon matí "ens ajuda a estar alerta".

Una altra cosa és en situacions de carestia o en ambients més deprimits on "l'esmorzar sí que és important, perquè no saps si pots tornar a menjar en tot el dia", opina Juan Revenga. O en persones que realitzaran un gran esforç físic tot just començar la seva jornada laboral.

Una altra de les idees habituals que envolten l'esmorzar és que és imprescindible si un es vol aprimar. Segons la presidenta dels dietistes catalans, encara s'està estudiant què és el que ajuda realment a aprimar-se, tot i que hi ha estudis que refereixen el control de la gana com una cosa que ajuda, encara que reconeix que hi ha altres estudis que no han vist resultats. Per això, segons la seva opinió, quan no hi ha prova científica la pràctica sol donar bones pistes. Tant Babio com Roura opinen que si algú fa dieta, i per tant ja està



**DADES DE CONSUM ALIMENTARI A ESPANYA EL 2015**

**Llegums**

El seu consum va **decrèixer** l'any passat un **3,3%**. A Espanya es consumeixen **3,06 kg** per càpita a l'any

**Fruïtes i hortalisses**

El 2015 es van consumir menys **fruïtes (un 3,7%)** i també menys **hortalisses fresques (un 4,7%)**

**Patates congelades**

Les llars amb nens és on es consumeixen més, encara que el consum per càpita més alt és entre els **joves que viuen sols**

**Carns processades**

Malgrat les recomanacions de la **OMS**, el 2015 el seu consum només va **descendir un 1%**

**Olis**



**FER SERVIR** Olis saludables (com l'oli d'oliva) per cuinar, en amanides, i a la taula

**LIMITAR** La margarina i la mantega

**EVITAR** Els greixos trans (principalment els aliments industrialitzats)

**Fruïta**



**MENJAR** Molla fruita

FONT: Harvard Medical School

**Consells que cal tenir en compte**

1. Cap ingesta no és més important que una altra. El que de veritat és rellevant és l'estil de vida en general i allunyar-se dels tòpics, sobretot aquells que no tenen cap fonament científic.
2. Cal organitzar i planificar l'esmorzar com es fa amb qualsevol altre àpat independentment de l'hora en què es mengi. La planificació evita la solució d'esmorzar qualsevol cosa, ja que gairebé segur que acabarà sent un esmorzar basat en aliments poc saludables.
3. Cal esmorzar el que ens vingui de gust, sempre que sigui dins de les directrius anteriors. No existeixen aliments ideals per a l'esmorzar, però sí que n'hi ha alguns recomanables, que són els mateixos que per a la nostra alimentació en general. També n'hi ha d'altres que cal evitar sempre, i que en moltes ocasions són els que es publiciten com a ideals.
4. Cal triar verdures i fruites fresques i de temporada; aliments veritablement integrals; carns magres; peixos; fruits secs; aprofitar les sobres (saludables) del dia anterior i no deixar-se influir per la dictadura publicitària que coarta la nostra imaginació a l'hora d'esmorzar.

menjant menys, no esmorzar és més probable que li generi ansietat, i com que tenim més accés a menjar poc saludable que al contrari, és més fàcil que s'hi abalanci així que tingui ocasió i que piqui més entre hores, i recorden que, a les persones que tracten d'aprimar-se, normalment se'ls recomana esmorzar i menjar alguna cosa entre hores, precisament, per no arribar amb tanta gana als àpats.

De tota manera, Revenga recorda que un estudi conjunt de la Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica i de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat conclou que "són discutides i inconsistentes les investigacions que estudien la relació entre l'omissió de l'esmorzar en adults i el risc de sobrepès i obesitat". De la mateixa manera, un article publicat a *The New England Journal of Medicine* estableix que afirmar que "esmorzar de forma habitual és un factor protector davant l'obesitat" és, si més no, una presumpció.

Finalment queda dilucidar si existeix l'esmorzar ideal. Elena Roura creu que en un bon esmorzar ha de prioritzar la qualitat sobre la quantitat i que sí que hi ha certs grups d'aliments com els cereals (preferiblement integrals), la fruita i els lactis per als nens que sí que han de ser presents. Així sí, Roura també creu que, per exemple, tots "aquells cereals que vénen envasats, com la brioxeria i les galetes, no són els adequats".

Segons l'opinió de Juan Revenga l'esmorzar ideal no existeix o només hi ha en la publicitat, a través de la qual la indústria alimentària ens fa creure que els aliments d'un bon esmorzar estan basats en els cereals (galetes, els mateixos cereals d'esmorzar), els lactis i els sucros, i que normalment contenen dosis altes de sucre. És a dir –segons l'opinió de Revenga–, un presumpte esmorzar ideal ho serà com més s'identifiquin els seus ingredients amb el plat de l'alimentació saludable de l'Escola de Salut Pública de la Universitat de Harvard. "On hi ha escrit que no es pot esmorzar mongeta tindrà amb patates o arròs amb lleties o una amanida de tomàquet amb salmó fumat o una ració de lluç a la romana amb pebrots vermells o un pinxo de truita i una taronja o dues crestes de tonyina amb unes cireres?", es pregunta el dietista.



WESTEND61 / GETTY

La fruita ha de formar part de l'esmorzar, però també de la resta de la dieta habitual dels nens i els adults

**Els nens sí que han de menjar al matí**

A. MOLINS Barcelona

Elena Roura, dietista de la Fundació Alicia, creu que és fonamental que els nens esmorzin: "Els dormen moltes més hores que un adult, per tant passen moltes més hores sense menjar, i per això és especialment important que reposin combustible per afrontar el dia". A més, per a la presidenta del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, Nancy Babio, sortir de casa amb l'esmorzar a l'estómac ajuda que els nens estiguin més concentrats i rendixin més a l'escola.

Segons l'expert en nutrició i dietètica Juan Revenga, alguns dels últims estudis en aquest camp corroboren, en línies generals, un efecte beneficiós de l'esmorzar en el comportament, sobretot en els nens menors de 13

anys. Aquest efecte pot ser contrastat tant en els nens ben alimentats com en aquells que pateixen desnutrició, com en aquells de baix estatus socioeconòmic. En relació amb el rendiment acadèmic –segons Reven-

**Els últims estudis corroboren una relació positiva entre esmorzar i rendiment escolar**

ga-, l'evidència d'aquests estudis suggereix una associació positiva entre esmorzar de forma habitual i unes qualificacions millors. De tota manera, Revenga creu que no es pot generalitzar i que els primers estudis que

es van fer sobre aquesta qüestió van posar en relleu que si bé existia una relació entre rendiment escolar i esmorzar, l'efecte de no menjar al matí sobre les funcions cognitives semblava ser més gran en els nens en situació de risc nutricional que entre aquells que estan ben alimentats.

Sobre la composició de l'esmorzar infantil ideal, Roura creu que és important que inclogui lactis i fruita en general. Per la seva part, Revenga opina que per desgràcia el que els nens esmorzen és "una xutada de sucre" i recorda que, per exemple, el cacau en pols soluble que les criatures es posen en la llet conté un 72% de sucre, i que algunes galetes molt populars –i fins i tot avalades als seus envasos per associacions mèdiques– tenen un 21% de sucre entre els ingredients. El que sí que resulta fonamental per als nens és menjar en família i que els pares transmetin bons hàbits alimentaris. Segons Elena Roura, sopar tres vegades cada setmana en família redueix el risc d'obesitat i millora el rendiment escolar dels nens.

**Alimentar-se en funció de l'esforç**

A. MOLINS Barcelona

I els adults que surten cada matí a córrer pel carrer o van al gimnàs, han d'esmorzar abans o no? "Si se surt a les vuit del matí a trotar durant 45 minuts, segurament no és imprescindible. Aquest fet canvia si participem en una competició de llarga distància. Passa el mateix si som atletes i hem de córrer una cursa de 100 metres. Si no esmorzem, pesarem menys i la nostra circulació serà millor", apunta Juan Revenga, el qual, d'altra banda, recalca que "els estudis científics no corroboren

la creença popular que practicar una activitat cardiovascular en dejú ajuda a cremar greixos i per tant és una bona idea si volem perdre pes. Un estudi del 2011 fins i tot alertava que podia ser perjudicial per a

**Practicar en dejú una activitat cardiovascular no contribueix a cremar més greixos**

la massa muscular, i un de més recent, del 2014, deia que els canvis en la composició corporal associats a l'exercici aeròbic en el marc d'una dieta hipocalòrica són de magnitud similar amb independència de si els practicants estan en dejú o no abans d'entrenar-se", afirma Revenga.

En tot cas, Elena Roura de la Fundació Alicia, opina que esmorzar o no abans de fer exercici sobretot depèn de l'esforç que a realitzar i, en el cas dels nens que practiquin esports, sí que és essencial que esmorzin abans de l'esforç físic.