

NUTRICIÓ ALARMA

Un oli en el punt de mira

L'alt contingut en greixos saturats de l'oli de palma el situa al centre de la polèmica || Dietistes i nutricionistes demanen no abusar de productes processats i consumir-ne més de frescos

S. DIEGO

LEIDA El sector de l'alimentació té des de fa unes setmanes un nou enemic públic: l'oli de palma. Mitjans de comunicació i xarxes socials s'han fet eco dels seus mètodes d'explotació i dels efectes nocius que pot tenir per a la salut de les persones. Però s'ha de fer la creu a aquest tipus d'oli? Cristina Moreno, dietista i nutricionista del Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'hospital Arnau de Vilanova i vocal del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya, va afirmar que la polèmica de les últimes setmanes no està fonamentada en cap estudi recent i que, més que demonitzar aliments concrets, és millor vigilar els productes que consumim en la seua globalitat. "S'ha d'anar més al mercat i menys al supermercat, és a dir, consumir més productes frescos i menys productes superflus", va afirmar en aquest sentit.

El motiu principal dels efectes nocius per a la salut de l'oli de palma és el seu alt contingut en greixos saturats. De fet, prop del cinquanta per cent dels greixos

PRODUCTES

Patates fregides, brioixeria, pizzas, xocolates, galetes, gelats i cosmètics porten oli de palma

presentes en l'oli de palma són saturats. Diversos estudis científics demostren que un consum regular i prolongat d'aquests greixos influeix en l'augment del colesterol LDL a la sang, la qual cosa duplica el risc de tenir malalties cardiovasculars.

Present en molts productes

Deixar de consumir oli de palma no és fàcil. Aquest oli no es ven en botelles al supermercat, però és present en molts dels productes processats i envasaments amb què omplim la cistella de la compra. Patates fregides, pizzas, galetes, brioixeria i pastisseria industrial, gelats i, fins i tot, cosmètics.

Dos són els avantatges amb què juga l'oli de palma. Un: és més barat (650 euros la tona davant els 3.500 euros del d'oliva). I dos: el seu estat sòlid a temperatura ambient proporciona consistència i untuositat als aliments.

OLI DE PALMA

Producció

La majoria de la producció d'oli de palma procedeix del sud-est asiàtic, on cada any milions d'hectàrees de bosc i selva són arrasades per conrear la palmera *Elaeis Guineensis*, d'origen africà.

Consum mundial

És el que més es consumeix al món. Europa n'importa a l'any unes nou milions de tones.

Preu

És més barat: uns 650 euros la tona de palma, davant els 900 euros de la tona de gira-sol o els 3.500 euros la d'oliva.

Propietats

Una de les característiques més apreciades per la indústria és que roman sòlid a temperatura ambient, mantenint una textura sedosa i untuosa.

Confiteria

Es fa servir amb generositat en confiteria, formant moltes vegades part de les cobertures de xocolates, bombons, etc.

Altres productes

Es pot trobar en una àmplia varietat de plats preparats, gelats, salses, margarines, galetes, brioixeria, pizza, xocolates, aperitius dolços i salats, etc.



Fruit de la palma.



Alguns productes d'ús comú que en la seua composició porten oli de palma.

L'alt consum mundial s'associa a la desforestació de la selva tropical

L'oli de palma és el més utilitzat del món. Es troba en molts productes que consumim diàriament malgrat que no és recomanable des del punt de vista nutricional, segons els experts. A més, la seua producció comporta excessos mediambientals i socials. Cada any, milions d'hectàrees de bosc i selva són destruïdes per poder conrear la palma oliera, amb terribles conseqüències per al medi ambient. Malgrat la seua mala fama, la producció d'aquesta planta és clau en l'economia de diversos països tropicals. Indonèsia és el principal productor mundial de palma oliera i també el país amb la taxa de desforestació més gran del planeta.

ENTREVISTA

«Els arbres no ens deixen veure el bosc»

Cristina Moreno

DIETISTA I NUTRICIONISTA HUAV

Què opina de la polèmica de l'oli de palma?

Que de vegades els arbres no ens deixen veure el bosc. Periòdicament hi ha aliments que es posen de moda o, al contrari, els demonitzem, i aquest

fet ens impedeix de pensar en el conjunt de la nostra alimentació.

Què recomana?

Quan comprem al supermercat, ens hem de parar a pensar quins aliments són necessaris i quins són superflus. Com menys aliments ultraprocesats consumim, menys risc tindrem de consumir aliments poc saludables.

Cal potenciar els productes frescos?

Totalment. Ens bombardegen amb productes nous i atractius i deixem de banda la dieta de tota la vida.

Què passa amb els nens?

Si passegem pels voltants dels col·legis, veiem més envasos industrials a les papereres que pells de plàtan. Això ha de canviar.

