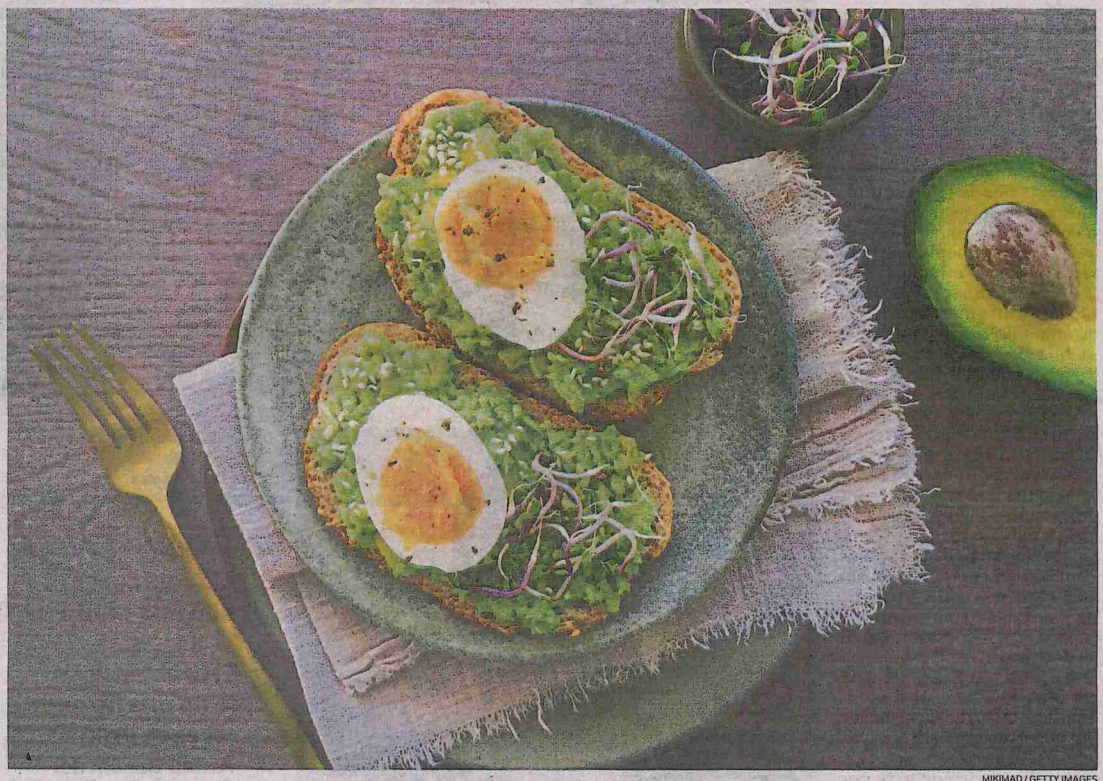
Dia mundial d'un aliment en auge

L'ou es dispara per la moda de la proteïna i noves pautes nutricionals

Malgrat l'increment del preu, viu un bon moment impulsat per les xarxes

LORENA FERRO
Barcelona



MIKIMAD / GETTY IMAGES

El consum d'ou creix malgrat que el preu continua pujant

Començar el dia amb un ou bullit o remenat és per a alguns gairebé tan imprescindible com fer un cafè. Un hàbit que, impulsat per les xarxes socials i l'obsessió per la proteïna, ha augmentat. Perquè menjar ou sembla que està de moda, malgrat que el preu no para de pujar. Després d'anys amb recomanacions de salut sobre limitar-ne el consum, ara les noves consignes veuen de bon ull menjar-ne un al dia. Consumir proteïna per guanyar múscul, unit a la popularització dels exercicis de força que cada vegada segueixen més dones i la pressió de les xarxes socials, sembla que està darrere d'aquest èxit. El sector de l'ou reconeix el bon moment que viu aquest producte. Però els nutricionistes demanen de no apostar-ho tot a aquest aliment ni a costa d'una dieta variada.

L'ou és un aliment de "gran valor nutricional i baixa aportació calòrica", apunta Gloria Lugo Rodríguez, membre del Comitè Gestor de l'Àrea de Nutrició de la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició (SEEN). D'aquesta manera, proporciona entre sis i set grams de proteïnes d'"alta qualitat" amb aportació d'aminoàcids essencials, també greixos majoritàriament instaurats, vitamines A, D i del grup B, ferro, fòsfor i colina, essencial per a la funció cerebral, la memòria i el desenvolupament cognitiu.

La moda de la proteïna, la conveniència –és una proteïna relativament econòmica i fàcil de preparar–, les xarxes socials i també el canvi en la percepció que es té de l'ou són els elements que hi ha darrere de la febre pel consum d'aquest aliment, considera Alba Coll, nutricionista de la Fundació Alicia. Per l'experta, la preocupació pel consum de proteïna amb les dietes hiperproteiques, els productes enriquits cada vegada més presents als lineals dels supermercats i l'"obsessió" per menjar prou quantitat de proteïna han coronat aliments com la carn i l'ou.

Que l'ou està de moda ho constaten les dades. Les famílies han comprat un 4% més d'ous l'últim any (en data del juliol), 17,2 milions de quilos més, malgrat que el preu mitjà és gairebé un 23% més car en aquesta comparació entre els últims dos anys. A la interprofessional de l'ou (Inprovo) asseguren que la compra mitjana per família ja arriba als 31 ous al mes i al 94% de penetració a la llar, fet que "reforça la posició com la proteïna fresca més accessible", apunta la directora, Luz de Santos. En l'àmbit català, el consum d'ous també manté una evolució positiva, apunta el president de la Federació Avícola Catalana, Joan Anton Rafecas, que secunda que l'evolució respon a un "interès creixent" dels consumidors per incorporar proteïna a l'alimentació, tot i que també reivindica la versatilitat i l'accessibilitat d'aquest producte.

I si les patronals apunten a la versatilitat com una de les grans cartes de l'ou, ho secunden els experts. Perquè, malgrat que el preu continua pujant, és fàcil de cuinar i encaixa en diversos moments de consum: des de l'esmorzar fins a qualsevol àpat principal, assenyala Coll.

Si fa uns anys es desaconsellava abusar-ne pel contingut en colesterol i el risc cardiovascular, ara se'n permet el consum cada dia sense que suposi cap problema. "Tradicionalment, el consum d'ou s'ha relacionat amb l'augment de colesterol, però les recomanacions actuals prioritzen la qualitat d'un bon patró alimentari sobre l'establiment d'un límit diari rígid", apunta Lugo. En aquest sentit, assegura que "en persones sanes" un ou al dia pot formar part d'una dieta equilibrada, especialment si substitueix carns o greixos processats. En uns termes semblants s'expressa Coll, que apunta que l'American Heart Association també estableix el límit de set ous a la setmana. També és important la qualitat dels greixos, apunta. Per això aposta per l'ús dels insaturats, com oli d'oliva verge extra, la fruita seca i el peix blau. La nutricionista insisteix en la importància de diversificar amb diferents fonts de proteïna, com els llegums, el peix i la carn blanca, ja que tots tenen vitamines, minerals i nutrients d'interès que cal anar combinant al llarg de la setmana.

La musculació i els exercicis de força en la salut de la dona, amb especial interès durant la menopausa per prevenir la pèrdua muscular i la salut dels ossos, ha fet que el públic femení també hagi augmentat el consum d'ou. Però Coll insisteix que també són "importantísims" la verdura, els llegums i la fruita.●

Les indicacions nutricionals permeten menjar un ou al dia; abans es desaconsellava

No és un Ozempic natural

Part de la popularització del consum d'ous arriba de les xarxes socials, en què és fàcil trobar vídeos que el defineixen com l'Ozempic natural. Els experts consultats rebutgen l'etiqueta. "És una comparació publicitària i científicament incorrecta", defensa Coll. L'experta reconeix que és un aliment nutritiu i saciant pel contingut en greixos i proteïnes. I que pot "ajudar a controlar la ingesta quan substitueix esmorzars menys saludables". Però destaca que l'ou "no reprodueix el mecanisme ni la potència ni la pèrdua de pes" que aconsegueixen els fàrmacs amb semaglutida. Alba Coll tampoc no està d'acord amb l'analogia. Explica que l'ou és un aliment molt saciant gràcies a la proteïna i els greixos, però que l'Ozempic és un medicament amb un "impacte molt més complex en la ingesta" i no es pot equiparar a l'ou.