

ELS EXCESSOS DE SAL I SUCRE, EFECTES EN L'ORGANISME

22 febrer, 2018



La sal i el sucre són dos elements que estan a la nostra dieta diària, ja que es troba de forma natural en un gran nombre d'aliments, sobre tot, el sucre. De fet, es tracta de nutrients necessaris pel nostre organisme sense els quals patiríem molts i variats problemes de salut que nos impediran desenvolupar la nostra vida amb total normalitat.

Un dels problemes que s'han observat durant les darreres èpoques i que, afortunadament, sembla que està intentant ser solucionat mitjançant la inclusió en el mercat de determinats productes "dietètics", és l'elevat consum d'aquetes dues substàncies.

Refrescos, brioxeria industrial, dolços, plats precuinats, aliments processats, snacks de borsa, embotits, salses... Tots ells compten en la seva composició amb una elevada quantitat bé de sucre refinada o bé de sal, el que fa que puguem consumir-los de manera ocasional o esporàdica, però que si abusem d'ells podrien generar-nos alguns problemes de salut. Segurament tots coneixerem a algú que durant els dinars no prova l'aigua, sinó que beu refrescos de cola o taronja, o que els esmorzars i berenars es componen de cereals amb xocolata i galetes, o algú que sempre que menja ho fa amb el saler al costat, abusant d'ell.

Per una altre banda, trobem productes que de forma natural contenen sucre, com són la fruita, les fruites deshidratades com les panses o les orellanes, la mel i els lactis. Amb la sal no ocórrer el mateix, ja que la pràctica totalitat la ingerim en aliments als quals prèviament se'ls ha afegida de

forma artificial, que són la majoria que comprem a qualsevol supermercat. El problema apareix quan ingerim amb assiduitat aliments amb un gran contingut de la mateixa o quan som molts generosos afegint-la al cuinar.

Funció de la sal al nostre organisme

La principal funció que té en el nostre organisme és la d'actuar com regulador entre els nivells de líquid extracel·lular i líquid intracel·lular. La seva presència regula la pressió osmòtica entre el líquid extracel·lular i l'interior de les cèl·lules, a més a més de controlar l'equilibri àcid-base.

En esportistes, el sodi resulta fonamental ja que tenen a veure amb l'aparició de rampes musculars, afavoreixen la retenció de líquids de manera que eviten que suem en major quantitat i, per tant, evitem també una major pèrdua de sals minerals o electròlits.

Ajuda a mantenir un bon estat de flexibilitat a les nostres articulacions, estimula a les parets de l'estómac perquè es produeixen una quantitat adequada d'àcid clorhídric durant les digestions, forma part de la nostra saliva, i afavoreix la solubilitat del calci que aportem al nostre organisme de forma que resulti molt més fàcil ser assimilat i incorporat als ossos i dents.

Per últim, una de les funcions és afavorir la contracció dels vessaments sanguinis i capil·lars.

Funció del sucre en el nostre organisme

Quan parlem de sucre ens estem referint, en termes nutricionals parlarem d'un hidrat de carboni simple o ràpid. Els hidrats de carboni són el principal nutrient del que obtindrem energia dels aliments i els podem classificar en dos grans grups. Per un costat, els hidrats de carboni simples o ràpids, i els complexes o lents.

Com el seu nom indica, la principal diferència entre els dos tipus d'hidrats de carbono és la velocitat amb la qual són digerits. Aquets hidrats de carbono, tenen com a principal funció servir energia per qualsevol òrgan en el que es trobi, ja siguin músculs, estómac, cervell o ronyons...

Problemes amb l'excés de sal

Afavoreix la contracció dels vessaments sanguinis i capil·lars, que té com a principal conseqüència l'augment de la tensió arterial, i per tant l'augment de la tensió sobre el múscul cardíac, poden arribar a provocar insuficiència cardíaca, accidents cerebrovasculars, hemorràgies cerebrals o infarts.

També provoca un major treball dels nostres ronyons; retenció de líquids; aparició de varius; complicacions en les persones asmàtiques.

Problemes amb l'excés de sucre

El sucre és el principal "aliment" que utilitzen els bacteris que es troben en la nostra boca i que produeixen les caries en les dents. Existeix una relació proporcional entre el consum de sucre en la dieta i l'aparició de caries dental, problemes capil·lars, augment de les probabilitats de patir diabetis de tipus II, aparició de grans, problemes cardíacs, digestius...