

# ELS GREIXOS A LA NOSTRA DIETA: BONS O DOLENTS?

27 febrer, 2018



Un grandíssim número de persones està convençuda de que els greixos són els dolents de la pel·lícula. Durant els darrers anys, han aparegut en el mercat una gran quantitat d'aliments anomenats "baixos en greix" bones per determinades dietes. El temor als greixos en la població és un fet, si volen mantenir la seva figura o millorar l'estat general de la salut.

Però realment és merescuda aquesta mala fama que tenen els greixos?

La resposta seria: sí i no, ja que tot depèn de quin tipus de greixos parlem, i de la quantitat ingerida. Perquè els greixos poden ser tant perjudicials com beneficiosos. Hem de fer un bon ús d'elles, per això hem de conèixer com utilitzar-los correctament.

## Què són els greixos?

El primer que hem de conèixer de que parlem. Els greixos, o lípids, són compostos insolubles en aigua formats per la unió d'una molècula de glicerina i entre un i tres àcids grassos, de forma que es formen monoglicèrids, diglicèrids i triglicèrids.

Quan mirem la informació nutricional de qualsevol aliment veiem que es divideix, per una part, en hidrats de carboni, proteïnes i greixos. Aquests són els que es coneixem com macronutrients i en qualsevol dieta no pot falta cap d'ells, tan sols variarà la proporció dels mateixos en funció de la persona en qüestió, ja que no presenta els mateixos requeriments nutricionals una persona amb un estil de vida

sedentari o que fa esport de manera molt esporàdica, que altre que competeix a nivell amateur, per posar un exemple.

## Tipus de greixos que es troben als aliments

Aquí és on començarem a realitzar la distinció entre greixos beneficiosos i perjudicials. Les primeres seran aquelles que haurem d'incloure a la nostra dieta diària amb una quantitat adequada, i les segones les que haurem d'evitar.

- **Greixos saturats:** Són les que es formen a partir de cadenes d'àcids grassos saturats i s'enquadren en l'apartat de greixos perjudicials. Provenen tant d'aliments d'origen animal (embotit, cansalada, carns vermelles...) com vegetal (oli de palma i coco, mantegues...), i a temperatura ambient s'endureixen. L'abús d'aquest tipus de greixos provocarà un augment dels nivells de colesterol LDL, a més a més d'afavorir altres problemes cardíacs com l'aterosclerosi.
- **Greixos insaturats:** Són els formats a partir de cadenes d'àcids greixos insaturats, i en aquest cas, estem davant un tipus de greix beneficiós ja que ajuden a regular nivells de colesterol, a prevenir malalties relacionades amb el sistema cardiovascular, i a més contenen determinats àcids grassos que resulten essencials pel nostre organisme, és a dir, que hem d'aportar-los mitjançant aliments inclosos a la nostra dieta ja que no som capaços de sintetitzar-los per nosaltres mateixos.
- **Greixos monoinsaturats:** Presents de manera freqüent en els olis d'oliva i altres vegetals, fruits secs,... La seva presència en l'organisme afavoreix l'augment del nivell de lipoproteïnes HDL.
- **Greixos poliinsaturats:** Aquí trobem els àcids grassos omega 3 i 6. L'efecte que produeix en l'organisme és el d'ajudar a equilibrar els nivells de colesterol LDL i HDL. Aquells greixos rics en àcids grassos omega 6 redueixen més que cap tipus de greix els nivells de

colesterol perjudicial. Els trobem en aliments d'origen vegetal com l'oli de gira-sol, sèsam, soja, blat de moro, ...

Els greixos rics en àcids omega 3 també ajuden a reduir els nivells de colesterol perjudicial, encara en menor mesura; en canvi la seva presència afavoreix la reducció dels triglicèrids en sang. Podem trobar aquest tipus de greixos en aliments d'origen animal com els peixos blaus, i en aliments d'origen vegetals com les nous, o les llavors de soja.

- **Greixos trans:** Últim tipus de greix i el que hem d'evitar. La seva presència en l'organisme provoca un augment del colesterol dolent LDL i de triglicèrids en sang, el que comporta un descens de colesterol bó HDL.

Aquests greixos els trobem en aliments industrialitzats com brioxeria, dolços, menjars precuinats i mantegues.