

QUINES SÓN LES CALORIES BONES I PER QUÈ ÉS IMPORTANT DIFERENCIAR-LES DE LES DOLENTES

24 abril, 2018



L'obsessió per la paraula "caloria" a vegades arriba a nivells insospitats, Més d'un analitza amb deteniment la càrrega calòrica de cada aliment que consumeix per calcular el seu possible impacte en el cos.

El fet és que les calories es solen associar directament amb el pes, o millor dit, el sobrepès que afecta al cos, sigui perquè es consumeixen en excés o perquè no es fa res per cremar-les.

Què són i com es mesuren les calories que tant ens obsessionen?

Una percepció que no és del tot correcta, és la por que existeix al respecte que no té cap sentit. La kilocaloria és al cap i a la fi energia, una energia que necessita el nostre cos per funcionar durant tot el dia. El problema és **l'excés i l'origen d'aquest excés.**

Què hem d'evitar

No totes les kilocalories són iguals, per això és molt important la diferenciació entre les que són bones per l'organisme i les dolentes.

No es el mateix les que aporten les proteïnes a les que aporten els carbohidrats i es per això que es necessari entrar en el concepte dels macronutrients: proteïna, greix, o lípids

i carbohidrats o sucres.

Les pitjors calories són les que es troben en els sucres d'absorció ràpida, que per cada gram aporten quatre kilocalories que si no es consumeix ràpidament s'aniran acumulant, es a dir, engreixant.

En aquest grup es troben els dolços, els refrescos o les begudes gasoses i fins i tot la fruita i els lactis, que tenen un tipus de sucre del que no es convenient abusar si no es consumeix de forma ràpida.

Amb les calories saturades s'ha d'anar al tant, sobre tot les d'origen animal, que et produeixen 9 kilocalories per gram.

Els tipus de greixos que produeixen calories positives per l'organisme es poden trobar en aliments com l'oli vegetal, fruits secs o peixos com el salmó, tonyina o el verat.

I a l'igual que els greixos, tampoc es pot generalitzar amb els carbohidrats, perquè existeixen els d'absorció lenta, que sí són beneficiosos pel cos.

L'arròs, els cereals o les llegums proporcionen les mateixes quatre calories per gram, però les d'absorció lenta permeten que el cos les metabolitzi i assimili de forma més progressiva i per tant no es corre el risc d'engreixar-se.

Qüestió de percentatges

Una manera de veure quins aliments dels que consumim ens ofereixen la possibilitat d'ingerir calories bones es observant la seva composició nutricional. Cal tenir en compte que hem de fugir els sucres ràpids.

La composició nutricional es veu on diu la quantitat de carbohidrats i, de ells, quins percentatges es refereixen als sucres. El mateix que passa amb els greixos, que si tenen un percentatge elevat de saturades, s'han d'evitar.



També es recomana evitar l'alcohol que són kilocalories molt dolentes i buides. Són de mitjana set kilocalories per gram i no aporten nutrients. Si a això, afegeixes que s'elabora mitjançant cereals, afegint sucres, estem parlant d'un excés calòric que fa que sigui molt perillós per l'organisme.

Tenint en compte que el més recomanable és balancejar la dieta en base a aliments que proporcionen calories bones, no s'ha d'exagerar en la quantitat que es consumeix, ja que els nivells varien en quant a les característiques de cada persona.

Amb un biotip estàndard, d'una persona que fa exercici de forma moderada tres vegades per setmana i amb un nivell de sedentarisme que es considera normal es recomana **un consum de 1.800 calories diàries per les dones i de 2.200 pels homes.**

Després ja es tracta que cadascú vagi sumant i restant d'acord a la seva dieta i estil de vida.

Però no totes les kilocalories són iguals, per això és molt important la diferenciació entre les que són bones per l'organisme i les dolentes.

No és el mateix les que aporten proteïnes a les que aporten carbohidrats i és per això que és necessari entrar en el concepte dels macronutrients: proteïna, greixos o lípids i carbohidrats o sucres.

Les pitjors són les que es troben en els sucres d'absorció ràpida, que per cada gram aporten quatre kilocalories que si no es consumeixen ràpidament s'aniran acumulant, és a dir, engreixant.

Font: Juan Francisco Marc

Professor Ciència Esportiva

BBC Mundo