

# CAL EVITAR L'ADDICCIÓ ALS GREIXOS TRANSGÈNICS

13 febrer, 2019

Brioxeria industrial, aliments fregits, mantegues, menjars ràpids, snaks, sopes en pols, salses industrials... Són només un exemple d'alguns productes alimentaris que inclouen en la seva composició de greixos transgènics, un tipus de greix caracteritzat per tenir, com a mínim, un doble enllaç en la seva posició trans.

Aquests tipus de greixos es poden trobar en productes càrnics i en llet de remugants (com la llet de vaca), però, el seu origen habitual és un procediment industrial pel qual és sotmetent diferents olis vegetals a altes pressions i temperatures que permeten l'addició d'hidrògens a la seva estructura química. Gràcies a aquest procés, la indústria alimentària aconsegueix un greix sòlid, molt més manejable i barat, de major vida útil i amb un sabor més additiu.

Totes aquestes característiques afavoreixen que siguin utilitzades per la indústria per augmentar la vida útil de l'aliment, per potenciar el seu sabor, per millorar la seva textura, evitar que es posin rancis, fer-los més resistents a l'oxidació, i per tant, abaratir costos de producció segons membres de l'Institut Mèdic Europeu de l'Obesitat (IMEO).

## Riscos per la nostra salut:

Els riscos per a la salut d'aquest tipus de greixos són innumerables. Els efectes nocius, conjuntament al fet que són greixos totalment innecessaris, ha fet que l'Organització Mundial per la Salut limités la seva ingesta a l'1 per cent de l'aportació energètica total, el que suposaria consumir uns 2 – 2,5 grams al dia en una dieta d'unes 2000 Kilocalories. Una quantitat que es pot considerar mínima, tenint en compte que entre els greixos transgènics també es troben els lactis i les

carns.

Sobre els efectes per la salut del seu consum s'ha vist en nombrosos estudis que el consum d'aquest tipus de greixos augmenta el risc de patir malalties cardíaco i cerebrovasculars, com la hipertensió, l'infart de miocardi o l'ictus.

Això, segons els nutricionistes, es deu al fet que, a l'absorbir-se, substitueixen a les molècules que formen les parets dels basaments fent que aquestes quedin rígides i impedingent que les molècules de colesterol s'adhereixin a elles. El resultat és una elevació en sang dels nivells de colesterol total i LDL.

A més, no cal oblidar que, al tractar-se d'un greix, la seva aportació energètica és elevada (9 kcal/gr). Per tant, el seu consum abusiu està lligat a majors nivells de sobrepès i obesitat. Aquests efectes són els que estan demostrats però hi ha altres com serien la seva relació amb la diabetis tipus 2 i algun tipus de càncer.

Com hem comentat, els aliments que contenen alts percentatges d'aquest tipus de greixos són, fonamentalment, els altament processats. Per tenir la informació necessària és molt important llegir els etiquetats dels productes, ja què qualsevol que vulgui comercialitzar en el mercat europeu ha de seguir una sèrie de normes, com el subratllat d'aquelles substàncies que es consideren al·lèrgens o de les quantitats de macronutrients (proteïnes, greixos i sucres).

Substituts saludables:

Per limitar el consum de greixos transgènics, existeixen substituts més sans que poden afegir-se a la dieta. Davant els fregits, els nutricionistes del IMEO, aconsellen cuinar amb oli d'oliva i substituir la brioixeria industrial per productes casolans elaborats amb aquest oli.

A més, en lloc de patates fregides de borsa, s'aconsella

escollir la seva versió deshidratada o cuita, i dels snacks, escollir fruits secs naturals o torrats. Les sopes de sobre haurien de substituir-se per les casolanes amb verdures.