

QUINES SÓN LES DIFERÈNCIES ENTRE LES PROTEÏNES D'ORIGEN ANIMAL I VEGETAL

17 desembre, 2020

L'alimentació saludable ha d'incloure una quantitat suficient de proteïnes, que poden ser tant d'origen vegetal com animal. Cadascuna d'elles aporten diferents beneficis i tant l'un com l'altre formen part d'una dieta equilibrada. Però l'excés de consum de proteïna animal pot resultar perjudicial per a la salut, perquè aquestes proteïnes és considerant d'alt valor biològic. Els aliments d'origen animal presenten major quantitat de greix saturat i colesterol perjudicial per a la salut cardiovascular -a excepció del peix blau-, al contrari que els vegetals que es relacionen amb un efecte protector del cor pel seu contingut en greixos saturats, antioxidants i fibra.

Valor biològic i concentració proteica

L'important és consumir aquestes dues proteïnes en la seva justa mesura. Les proteïnes són macromolècules que estan formades per aminoàcids. Aquests aminoàcids poden ser no essencials (l'organisme és capaç de sintetitzar-los) o essencials (l'organisme no és capaç de sintetitzar-los). És per aquesta raó que la qualitat de la proteïna ve donada en

funció de la presència d'aminoàcids essencials i la seva capacitat per absorbir-se. Per això parlem de valor biològic.

Racions i quantitat diària recomanada

Cada persona ha de considerar la porció que pot consumir, que en gent sana variarà en funció de la despesa energètica que, al seu torn, dependrà de l'edat, el sexe, el pes i la talla i la despesa ocasionada per factors com l'activitat física.

Aquestes serien racions habituals dels aliments rics en proteïnes:

- Llegums: 60-80 grams.
- Carns o peixos: 100-150 grams.
- Ous: 2 unitats.
- Fruits secs: 30 grams.

Una dieta equilibrada hauria de combinar tant proteïna vegetal com animal i les guies actuals consideren que les proteïnes haurien d'aportar un 15 % de l'energia diària, sent un 50-70 % d'alt valor biològic.

Les recomanacions diàries de proteïnes serien les següents, aproximadament:

- Prescolars: (1 a 6 anys): 26 grams (1,2 g/Kg).
- Escolars: (6 a 11 anys): 26 grams (1,2 g/Kg).
- Adolescents: (11 a 18 anys): 45 grams (1g/Kg).
- Adults (+18 anys): 55 grams (1g/kg).
- Esportistes de resistència: 95 grams (1,2-1,4g/Kg).
- Esportistes de força: 115 grams (1,7-1,8 g/Kg).

Com evitar l'excés de proteïna animal

El consum excessiu de proteïnes d'origen animal en les societats desenvolupades es deu al fet que normalment, les racions de carn i peix són de major mida de les que haurien de consumir. Els filets comercialitzats habitualment són més grans del que realment necessitem i, a més a més, el nombre de racions setmanals en la dieta estàndard d'un adult també es troba incrementat.

Alguns estudis observacionals ofereixen pistes sobre les possibles conseqüències d'aquest augment de la quantitat de proteïna animal a la dieta. En ells, s'ha relacionat el consum

de carn vermella amb risc de malaltia cardíaca, accident cerebrovascular o ictus i mort prematura. Però, altres investigacions a posteriori suggereixen que el problema deriva de la carn processada i, en concret, la quantitat de greix saturat i colesterol present en aquesta, que ha portat a relacionar-la amb trastorns cardiovasculars, obesitat, alteracions renals i hepàtiques i problemes d'assimilació del calci. En canvi, aquests riscos no s'han relacionat amb el consum de peix i altres carns blanques com el pollastre.

Consell per un consum adequat i equilibrat:

- Proteïnes d'origen animal: disminuir les racions setmanals i adequar-les a les quantitats que es necessiten.
- Proteïnes d'origen vegetal: consumir conjuntament els llegums i els cereals per aconseguir una suplementació proteica i, d'aquesta manera, obtenir proteïnes de major qualitat.

És important portar una dieta sana i equilibrada, combinant aliments dels diferents grups i variant al seu torn els d'un grup determinat. D'aquesta forma, assegurarem l'obtenció de tots els nutrients necessaris per realitzar les diferents funcions al nostre organisme.