

# ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL, EFICAÇOS PER COMBATRE MALALTIES GREUS.



Els aliments d'origen vegetal han estat objecte de gran interès per la recerca de compostos biològicament actius, als quals, se'ls atribueix una sèrie de propietats molt beneficioses per la nostra salut. S'han fet investigacions amb la finalitat d'identificar-los, i com a conseqüència d'aquestes recerques científiques s'han identificat dotzenes de compostos.

Donat el seu origen vegetal, han rebut el nom de **substàncies fitoquímiques**. Alguns exemples d'aquests d'aliments que presenten aquestes substàncies són:

**Civada:** És una bona font de fibra soluble. Actualment existeixen evidències científiques de que el consum d'aquest aliment vegetal redueix els nivells plasmàtics de colesterol total i LDL (colesterol dolent), i com a conseqüència redueix el risc de malalties cardiovasculars.

S'ha estimat que el consum diari de 60g de farina de civada o 40 g de salvat de civada pot reduir el 5% del colesterol plasmàtic.

**Soja:** Des de la dècada dels 90, la soja ha estat objecte d'atenció pel seu alt contingut en proteïnes i l'elevada qualitat de la mateixa. Conté isoflavonos (redueix el colesterol plasmàtic). També conté altres compostos com inhibidors de la proteasa, fito esteroides,... als que se'ls atribueix un efecte contra el càncer.

**Llavors de lli:** L'interès d'aquest aliment està basat fins ara en les característiques que té el seu oli. L'oli de llinosa conté ric la major quantitat d'àcid gras linolènic, aproximadament un 57 % respecte als àcids grassos totals. Però, l'interès s'ha centrat en uns compostos associats a la fibra els lignans. Aquests compostos s'han associat a la prevenció dels càncers dependents de certes hormones, disminució dels nivells plasmàtics de colesterol total, i LDL (colesterol dolent).

**Tomàquets:** Ens els darrers anys, els tomàquets han rebut una especial atenció degut al possible paper en la reducció del càncer degut al seu alt contingut de **licopè**, sobretot en el que fa referència al càncer de pròstata, segons estudis científics publicats.

Els mecanismes d'acció que tracten de justificar aquest efecte en la reducció del càncer es basen en la seva funció **antioxidant**.

**Alls i altres espècies d'aquest gènere:** l'all és l'aliment vegetal més anomenat en la literatura per les seves propietats medicinals. Els efectes beneficiosos sobre la salut són nombrosos, incloent: preventiu del càncer, antibiòtic, i antihipertensiu.

**Bròquil i altres espècies de crucífers:** a aquests aliments se'ls atribueix propietats contra el càncer. Aquest efecte és atribuït a la presència de **glucosinolats**. Quant aquests compostos s'alliberen es degraden en altres compostos que tenen efectes contra el càncer.

**Cítrics:** nombrosos estudis han demostrat que exerceixen un paper preventiu en una gran varietat de càncers en humans. Tenen importants nutrients com la vitamina C, fibra, folats, però se'ls atribueix aquesta propietat a altre compost, el denominat limonè. Aquest compost és un bon candidat per prevenir tumors espontanis i induïts.

**Te:** és la segona beguda més consumida en el món. L'atenció ha recaigut

sobre el contingut en compostos polifenòlics ( antioxidants) especialment en les varietats del te verd. Aquests compostos poden arribar a representar el 30% del pes sec de les fulles fresques.

**Vi i raïm:** particularment el vi negre pot reduir el risc de patir malalties cardiovasculars. Aquest efecte es ben conegut i s'atribueix al seu contingut de compostos fenòlics.

**Oli d'oliva:** Es caracteritza per la seva riquesa en **àcid oleic**, superior a la d'altres olis comestibles. A més a més, conté altres compostos als quals se'ls atribueixen propietats antiinflamatòries, com **l'esqualè**. Té un efecte molt positiu en les malalties cardiovasculars. En aquest últim estudi, es va concloure que una alimentació enriquida amb oli d'oliva o fruits secs, pot reduir la incidència de malalties cardiovasculars.

**Aliments diversos que contenen oligosacàrids:** existeixen múltiples aliments que contenen oligosacàrids ja que formen part de la fibra vegetal. Contribueixen amb la proliferació de certes espècies de la microbiòtica intestinal, per la qual cosa es consideren prebiòtics. Per exemple: espàrrecs, cebes, remolatxa, ...

**Aliments diversos que contenen fitosterols:** els esterols vegetals o fitosterols representen el equivalent al colesterol vegetal. Es troben en les diferents parts vegetals, formant part de la dieta habitual. Cada dia més s'ha condicionen esterols vegetals a múltiples aliments funcionals com les margarines o els iogurts líquids.

**Font: UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética.**