

PERQUÈ NO ENGREIXA LA FRUITA SI TÉ SUCRE



Volem destacar aquest article escrit pel nutricionista Julio Basulto a la secció de nutrició de EL PAIS, on es destaca la importància de la fruita per aconseguir no engreixar-nos.

“Pels nutricionistes és frustrant explicar que aquest aliments no provoquen sobrepès. Defendre que la fruita és saludable és tant frustrant com podria ser-ho un perruquer haver d’argumentar que és millor tallar el cabell amb unes tisores que no pas fer-ho a mossegades. Però ho ha de fer una i altre vegada (el nutricionista, no el perruquer).

Una infinitat de gent creu que és des aconsellable consumir fruita per la nit, després d’un menjar principal, si es pateix diabetis, si es mesclen amb altre fruita o si superem les tres racions diàries. En un qüestionari publicat al 2014, el 60 per cent dels voluntaris enquestats van considerar, erròniament, que la campanya “Cinc al dia” feia referència a un límit màxim (és a dir, a una xifra a no superar) quan el número cinc al·ludeix al mínim de racions de fruites i hortalisses a consumir diàriament.

També és frustrant descobrir que moltes d’aquestes persones que miren amb recel a la fruita no tenen cap problema en fumar, en ser sedentàries, en beure alcohol a diari o en consumir (també a diari) brioxeria, aperitius salats, gelats, refrescos, granissats o postres lactis ensucrats. De fet, bona part de la tasca dels nutricionistes consisteix en intentar que la població

deixi de menjar malament.

Per descomptat, existeixen patologies, com la malaltia renal o la hipersensibilitat alimentària, en les quals pot ser precís limitar o evitar alguns tipus de fruita. Però aquests casos són una excepció, no la norma. No oblidem que les malalties en les quals la fruita pot estar contraindicada deuen estar ben diagnosticades per un professional sanitari acreditat, o sigui, no “auto diagnosticades” o diagnosticades per un “terapeuta alternatiu”.

Sucres intrínsecs davant a sucres lliures

D'on prové la por irracional que tanta gent té a la fruita? De múltiples factors, dins dels que hem d'incloure la confusió generada per interessos econòmics, que en moltes ocasions recorren camins oposats a la salut pública. Parafraçant al periodista Antonio Ortí: “A riu revolt, guany de l'agroindústria”. Però també prové dels molts professionals sanitaris (fins i tot de nutricionistes) que pensen que opinió i ciència són sinònimes.

Les sucres presents de forma natural en fruites i hortalisses no suposen risc per la salut perquè no són sucres lliures (la ingesta de la qual és precís eliminar) si no sucres intrínsecs.

Per parlar de la ciència dels sucres és imprescindible recórrer al document “Directriu sobre la ingesta de sucres per adults i nens”, que va publicar a l'any 2015 l'Organització Mundial de la Salut (OMS). En aquest document queda clar que l'OMS diferencia de forma dos tipus de sucres, els intrínsecs (que són els que trobem de forma natural en fruites i verdures sense modificar) i els lliures. Són aquests últims els que es relacionen amb un major risc de patir càries i malalties cròniques, i per això aconsella que no superem un 10% de la nostra ingesta calòrica (idealment un 5 %) a partit d'ells. Però, l'OMS deixar ben clar que les seves recomanacions no s'apliquen als sucres intrínsecs. Així, en el document podem llegir: “Com no hi ha proves de que el consum de sucres intrínsecs tingui efectes adversos per a la salut, les recomanacions de la directriu no s'apliquen al consum dels sucres intrínsecs presents en les fruites i les verdures enteres fresques”. Dit d'altre manera, els sucres presents de forma natural en fruites i hortalisses sense modificar no suposen un risc per a la salut

perquè no es consideren sucres lliures si no sucres intrínsecs, que cap entitat seria de nutrició aconsella.

Què són els sucres lliures?

Són monosacàrids o disacàrids afegits als aliments o begudes per a la indústria alimentària, per qui cuina un aliment o pel que ho consumeix (ex: el sucre de taula, el valor nutricional del qual és zero) ... i també els sucres presents de forma natural a la mel, en els xarops o en els suc de fruita, malgrat siguin fets a casa.

És precís limitar el consum de suc degut a la seva relació amb diferents dolències, com problemes mentals, obesitat o malalties cròniques com la diabetis tipus 2. És per això que el biòleg i nutricionista Juan Revenga insisteixi en que **“un suc NO equival a una de les 5 racions de fruites i verdures”**.

I ja que parlem de nutricionistes, és imprescindible citar a dos professionals que han resumit tot l'anterior de forma gràcia en les seus respectius comptes de twitter: Beatriz Pérez i Teresa Hernáez.

De veritat engreixa el sucre de la fruita fresca?

Com sempre hi ha qui considera poc fiable la opinió de l'OMS (no és el meu cas), però val la pena detallar que diverses investigacions apunten que consumir habitualment fruita solament no causa obesitat si no que és útil per prevenir-la o fins i tot, possiblement, tractar-la. En el determinat “Consens espanyol d'obesitat”, publicat al 2012, llegim que “el consum alt de fruites i hortalisses està associat a un menor increment de pes en adults al llarg termini (nivell d'evidència 2+)”. En octubre de 2015, una revisió sistemàtica amb metaanàlisis, publicada per Lukas Schwingshackl i els seus col·laboradors a la revista PLoS One, constata que l'augment en el consum de fruita es relaciona amb una disminució en el pes i en el perímetre la cintura, cosa que segons llegim a l'estudi “dona suport a les iniciatives que persegueixen augmentar la ingesta de fruites i hortalisses”.

És bastant probable que la protecció de la fruita davant l'obesitat, o davant altres patologia cròniques, es degui a que desplaça el consum de productes malsans.

També en octubre, però de 2016, Sayta P. Sharma i els seus col·laboradors mostraven (Revista Nutrients), que els estudis disponibles “donen suport a la inclusió de majors quantitats de fruita en la nostra ingesta diària d'aliments per reduir el pes”. Com era d'esperar, desaconsellen el consum de suc de fruita, sobre tot en nens.

Un dels treballs més recents sobre aquesta qüestió és l'estudi prospectiu publicat en abril de 2018 per S. Yuan i col·laboradors a la revista Public Health. Un major consum de fruites i hortalisses es va relacionar amb un menor risc de patir obesitat. Aquesta constatació es va mantindre després d'ajustar possibles factors de confusió com l'edat, pes a l'inici de l'estudi, nivell d'educació, província de residència, ingesta energètica, activitat física, tabaquisme, consum d'alcohol o ingesta de begudes ensucrades.

Després d'un seguiment de 4,6 anys, cada augment de 100 grams en consum de fruites i hortalisses es va relacionar en aquest estudi amb una disminució de 211 grams de pes corporal en homes i 140 grams en dones. No són xifres importants, però si ens mostra que no hem de tenir por a afegir més fruites i hortalisses als nostres menús.

Per què no engreixa la fruita fresca?

En la revisió de Satya P. Sharma trobem una figura molt clarificadora en la que es resumeixen els mecanismes que podrien explicar per què la fruita exerceix un efecte, en paraules seves, “antiobesitat”:

- Disminució de la ingesta energètica total, per la seva baixa densitat calòrica.
- Efecte saciant perllongat.
- Micronutrients presents en la fruita.
- Fitoquímics.
- Modulació en l'ecologia intestinal.
- Mecanismes per descobrir

Aquest últim punt no és de poca importància. Els autors assenyalen, amb bon criteri, que no existeixen estudis contundents que ens permetin concloure perquè la fruita entera s'associa amb un menor risc d'obesitat. Per aquesta raó, m'atreveixo a suggerir quelcom que van suggerir amb el Dr. Juanco Cáceres i jo al llibre “Mes vegetals, menys animals”: és bastant

probable que la protecció de la fruita davant l'obesitat, o entre altres patologies cròniques, es degui a que desplaça el consum de productes malsans, cada vegada més presents en les nostres rebosts. És a dir, no és que la fruita aprimi, es que els aliments ultra processats (sobre tot les begudes ensucrades) engreixen. I si consumim altes quantitats de fruites, hortalisses, llegums o fruits secs, per lògica estarem consumim menys quantitats d'aliments insalubres.

Per tant, excepte en unes poques patologies, com la hipersensibilitat alimentària o la malaltia renal, entre altres el missatge unànime que hauria de rebre la població respecte a la fruita sencera és: intenti consumir, com a mínim, tres racions al dia.

Julio Basulto és un Dietista-Nutricionista que intenta convèncer al món que menjar malament no es compensa amb una pastanaga”.

Julio Basulto, nutricionista,, article per EL PAIS