

D'on obté el cos l'energia?



El cos humà necessita energia per a funcions vitals com ara respirar o bombar la sang, per a activitats quotidianes que requerisquen moviment o no: pensar,

estudiar, córrer, caminar... I també per a regenerar teixits o defensar-nos de virus o bacteris.

Podem classificar els aliments pel seu origen animal o vegetal, per la composició nutricional i també per la funció que realitzen en l'organisme. En este sentit, els classifiquem en energètics, plàstics i reguladors.

Els aliments energètics són aquells que l'organisme utilitza principalment per obtindre l'energia que les cèl·lules necessiten per a funcionar. I necessitem energia per a tot, durant tota la nostra vida i les 24 hores del dia. L'energia s'obté durant el procés de metabolisme que té lloc en les cèl·lules i estes la utilitzen quan la necessiten.

I quins aliments ens aporten energia?

- ✓ Els rics en carbohidrats, com ara cereals, llegums, algunes fruites i hortalisses. Són la base de l'alimentació i, en condicions normals, són l'única font d'energia per al cervell. Cada gram d'hidrat de carboni produïx prop de 4 kcal.
- ✓ Els rics en proteïnes, carns, peixos, ous. Tot i que aporten energia, l'organisme només la utilitza en casos de necessitat quan no disposa de carbohidrats suficients. En activitats esportives que duren hores com una maratón, per exemple. Cada gram de proteïna produïx prop de 4 Kcal.
- ✓ Els rics en greixos, oli, llavors i fruita seca. Són la principal font d'energia per als músculs, en repòs o mentre tinguen activitat. Són font d'energia per a quasi tots els teixits de l'organisme, excepte els de el cervell i del renyó. Cada gram de greix produïx prop de 9 Kcal.

Les necessitats d'energia de cada persona es calculen en funció del sexe, l'activitat física i l'edat. I l'energia que no es consumix o s'utilitza, s'acumula en l'organisme en forma de greix corporal.

I quina participació hauria de tindre cada tipus d'aliments en l'aportació d'energia?

Segons els patrons utilitzats per a l'Estudi ENIDE:*



10-20%

De l'energía hauria de procedir d'aliments rics en proteïnes



20-30%

Dels aliments rics en greixos



50-60%

Hauria de procedir d'aliments rics en hidrats de carboni

Este és el patró d'alimentació mediterrània, a partir del qual, en societats menys desenvolupades, els carbohidrats ocupen un espai més gran. I per contra, les societats més occidentalitzades, els greixos i les proteïnes ocupen més espai en detriment dels carbohidrats.

Les dades de l'Estudi ENIDE* mostren que la població espanyola consumix quantitats inferiors a les recomanades en verdures, hortalisses, fruites i els seus derivats. També en cereals, la majoria dels quals són refinats. A més d'un consum superior al recomanat en carns i derivats, i en productes elaborats amb alt contingut en sodi, greix i sucres afegits.

Segons el mateix estudi, això posa de manifest que la dieta actual espanyola és una dieta de tipus occidental que s'aparta cada vegada més del patró alimentari mediterrani tradicional, encara que se salva en part pel consum moderat de peix. I determina que es tracta d'un procés clar de globalització de la dieta.

*Enquesta Nacional d'Ingesta Dietètica de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició, segons últimes dades publicades del 2011.