

## Quin tipus de greixos necessita l'organisme?



El greix és un component més de la dieta, on s'inclouen tots els lípids que es troben en teixits d'animals i vegetals que ingerim. Són font d'energia i ajuden a complir funcions metabòliques i estructurals.

**L'aportació diària d'energia (kcal) a l'organisme, a través de greixos, està entre el 20%-30%, de mitjana.**

Els greixos, els olis i els lípids estan formats per un gran nombre de compostos orgànics, entre els quals s'inclouen els àcids grassos. El seu nivell d'insaturació (capacitat per a bloquejar la circulació de la sang dins del cos) determina que siguin saturats, monoinsaturats o poliinsaturats.

- ✓ Els poliinsaturats també s'anomenen àcids grassos essencials, perquè l'organisme només els obté a través dels aliments
- ✓ Els àcids grassos intervenen també en el nivell de colesterol de la sang i la seua proporció entre colesterol "bo" - HDL i colesterol "roïn" – LDL.
- ✓ Els nivells de colesterol en la sang s'utilitzen per a determinar la salut cardiovascular.

En funció d'este nivell d'insaturació, fem la classificació dels aliments que ens permet determinar quin espai hauria d'ocupar cada un en la dieta. Segons esta classificació, diem que els aliments contenen els tipus de greix següent:

- ✓ Saturats: Principalment d'origen animal, que són sòlids a temperatura ambient. Com ara la carn o els lactis, també l'oli de coco, de palma i cacauet. Eleven el nivell de colesterol "roïn" – LDL.
- ✓ Insaturats: Ajuden a baixar el nivell de colesterol total i de colesterol "roïn", sempre que siguin substituïts de greixos saturats. Alhora es classifiquen en:
  - Monoinsaturats: Principalment els aliments que contenen àcid oleic, com l'oli d'oliva, l'alvocat i la carn de porc.
  - Poliinsaturats: Principalment són d'origen vegetal i se subclassifiquen en Omega-3 i Omega-6:

- Omega-3: Tenen la propietat d'augmentar el nivell de colesterol "bo", sempre que siguin substituïts de greixos saturats. El trobem en l'oli de soja o de lli, en el salmó, les anxoves o la cavalla.
  - Omega-6: El troba en l'oli d'onagra, l'ou, l'oli de llavors i en alguns cereals.
- ✓ Trans: Augmenten el nivell de colesterol "roïn" i principalment els obtenim quan consumim aliments amb olis parcialment hidrogenats: galetes, brioixeria, snacks, plats preparats, margarines... També es troben en el greix de remugants i el greix dels lactis, encara que l'aportació en la nostra dieta la fem principalment a partir dels olis parcialment hidrogenats.

### I quina quantitat i tipus de greixos necessita l'organisme?

Necessitem greixos saturats i insaturats, en diferent proporció. Però a més necessitem assegurar que obtenim els àcids grassos essencials (poliinsaturats) suficients, a través dels aliments.

Segons l'estudi de la FAO sobre greixos i àcids grassos en nutrició humana, l'aportació d'energia en l'organisme, a través de greixos que ingerim, i com es distribueixen en funció de la seua tipologia, és la següent:

