

MENJAR BÉ, PER VIURE MILLOR

El passat dia 16 de març, el farmacèutic i nutricionista castellarenc Lluís Casamada impartí una conferència, organitzada per Suport Castellar, amb el títol Menjar bé, per viure millor.

Començà la xerrada amb la pregunta: Al món què hi ha més: desnutrició o obesitat? Encara que aparentment sembla que hi hagi més desnutrició, en realitat hi ha més obesitat. L'obesitat és el segon factor de risc de mort prevenible, després del tabaquisme.

S'entén per aliment tota substància química que aporta al individu els elements químics necessaris per mantenir-se viu i en bon estat de salut. I, què és un nutrient? Doncs, l'estructura química coneguda; la seva carència pot provocar una malaltia i la seva incorporació fa desaparèixer la malaltia.

El conferenciant parlà dels macronutrients (hidrats de carbó, lípids, proteïnes) i dels micronutrients (vitamines, minerals). Els macronutrients són els que ens produeixen calories, i exposà la relació entre aliments i quilocalories per gram en alguns productes concrets: en els hidrats de carbó, lípids; alcohol, aigua, taronja, cuixa de pollastre, arròs; pizza fresca i Mc Donalds.

Hi ha diferents tipus de dieta: entre d'altres, la Mediterrània, la Dissociada i la Dukan. L'alimentació ha d'estar regulada en cinc àpats diaris, més o menys cada tres hores, i també parà atenció a la "piràmide de l'alimentació saludable formada per aliments de consum diari (a la part baixa), aliments de consum setmanal (a la part mitjana) i aliments que cal que siguin limitats al màxim (a la part més alta de la piràmide).

El normal és consumir unes 1.500 calories diàries, però sempre en funció de l'índex de massa corporal (IMC) que és el resultat del pes en quilos dividit per

l'alçada en metres quadrats. Aquest número de calories també és el resultat de les calories "per menjar" restant-li les calories "cremades".

Com es cremen calories? Per metabolisme basal: energia consumida pel cos en repòs per realitzar les funcions vitals, i depenent de l'edat, sexe, massa muscular, etc.; per metabolisme dels aliments: energia necessària per la digestió, absorció i metabolisme dels nutrients; per exercici físic: activitat física voluntària (caminar, natació etc.).

El Sr. Casamada acabà la conferència detallant dues receptes: una de pizza de col-i-flor i una altra de "nachos" de pollastre.

Durant la xerrada hi hagué diverses interrupcions per part dels assistents per aclarir qüestions confoses, a les que el Sr. Casamada va donar resposta al seu moment.

Lluís Roig

Voluntari de Suport Castellar