

La dieta infantil, qüestionada

Nens i colesterol

L'existència de greix a la sang i a l'organisme és necessària per al funcionament correcte del cos humà. No obstant, l'acumulació d'alguns tipus de greix, com el colesterol, pot provocar problemes seriosos.

Des de fa uns anys l'augment dels nivells de colesterol entre la població infantil preocupa els especialistes. Estadístiques recents demostren que entre el 10 i el 15 per cent dels menors de 14 anys tenen unes taxes de lípids a la sang superiors a les normals. Això pot ser la causa que el dia de demà aquests joves puguin desenvolupar certes malalties, entre les quals es troba la arteriosclerosi, font de tota una àmplia sèrie de disfuncions cardiovasculars.

"Quan naixem, tots tenim la mateixa taxa de colesterol a la sang. És a partir dels tres mesos d'edat quan aquest lípid es comença a acumular", comenta el doctor Carles Mainou Cid, metge pediatra i coordinador de la Unitat de Lípids del hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona.

Aquesta acumulació pot ser a causa de diversos factors, entre els quals hi ha els de caràcter genètic i els hàbits alimentaris. L'observació de diversos grups de població ha demostrat que entre un 6 i un 10 per cent de les persones presenten alts nivells de greix a la sang. En moltes ocasions aquest fet afecta famílies senceres. D'altra banda l'alimentació hi fa un important paper, ja que actualment el 85 per cent dels casos de joves de compten amb elevades taxes de colesterol es relaciona amb la introducció de nous hàbits alimentaris molt més rics en certs tipus de greix. Alcohol, tabac i estrès són altres factors que cal tenir en compte.

El colesterol és una substància bàsica per la síntesi de certes hormones (entre les quals es troben les sexuals) i dels àcids biliars, tantmateix és un element que forma part de la membrana de les cèl·lules. Aquestes unitats biològiques, especialment les del fetge, són les encarregades de sintetitzar el 50 per cent del colesterol que necessita l'organisme. Només la resta és aportada pels aliments. Els greixos no són solubles en aigua, és per això que per tal de ser transportades a través del nostre cos necessiten unir-se a unes proteïnes.

Aquests compostos reben el nom de lipoproteïnes. El colesterol és transportat gràcies a les LDL (lipoproteïnes de baixa densitat). Aquestes proteïnes contenen un 60 per cent de colesterol, que es sintetitza al fetge i que és transportat als teixits perifèrics. Uns altre tipus són les HDL (lipoproteïnes d'alta densitat), la missió específica de les quals és la d'eliminar l'excés de colesterol de l'organisme, per via biliar.

El problema es presenta quan les cèl·lules dels teixits a què va destinat el colesterol no són capaces d'absorbir tot el que els hi arriba, ja sigui per un excés de colesterol o per la falta del receptors cel·lulars de les LDL. Aleshores queda colesterol circulant per la sang i, amb el pas del temps, això pot donar lloc a la formació de les capes d'ateroma que no són més que acumulacions, principalment de greix i plaquetes, que poden arribar a obstruir les venes o les artèries per on circula la sang i ser la causa de greus problemes.

Segons els especialistes, la ingestió continuada de productes rics en greix saturat (greix animal i oli de coco), és altament perjudicial per a la persona. El greix saturat augmenta les LDL i per tant la quantitat de colesterol a la sang. Els altres tipus de greix, com pot ser el monoinsaturat, entre les quals es troba l'oli d'oliva, es pot considerar que tenen un efecte neutre per a l'organisme. "No és que l'oli d'oliva sigui més beneficiós per si mateix, sinó que la utilització d'aquest tipus de greix evita l'ús d'un altre de més perjudicial" comenta el doctor Carlos Mainou. No obstant, alguns experts opinen que el greix monoinsaturat podria augmentar l'efecte de les HDL.

Un tercer grup de greixos, coneguts també amb el nom de greixos protectors, són els poliinsaturats. Aquí se situen tots els greixos vegetals, dels llegums i els del peix blau. Segons sembla, aquest tercer grup de greixos actua evitant la formació de cúmuls de plaquetes en les vies sanguínies, on es pot anar dipositant el colesterol.

Segons el doctor Carles Mainou "el greix

saturat hauria de representar el 10 per cent de l'alimentació dels nens, però els estudis fets a l'hospital han posat de manifest que en la realitat aquesta xifra se situa al voltant del 30 per cent. Això significa que en aquells nens predisposats a acumular colesterol s'augmenta el risc de futurs problemes vasculars que especialment poden afectar les artèries coronàries i ser causa d'infart de miocardi". Són molts els organismes sanitaris que recomanen portar una dieta equilibrada, com a exemple, es poden citar les recomanacions de les acadèmies americanes de Pediatria i de Cardiologia. Per a aquestes organitzacions una dieta ideal seria la composta per un 15 per cent de proteïnes, un 30-40 per cent de greix (comptant en igual proporció els saturats, monoinsaturats i poliinsaturats) i 40-50 per cent d'hidrats de carbó. Però al nostre país la realitat és molt diferent, ja que la quantitat de greix saturat de la dieta de molts infants està entre el 30 i el 40 per cent. Els especialistes atribueixen aquest fet a la forta penetració en els hàbits alimentaris de la pastisseria industrial –articles fets amb ous i greix animal– i de formes alimentàries alienes molt més riques en greix saturats, com ara els *fat-foods* i els menjars pre-cuinats. "Potser per comoditat dels pares, el clàssic entrepà per a esmorzar o berenar ha estat substituït per productes de pastisseria industrial", declara el doctor Carles Meinou, qui també comenta que "menjar una hamburguesa de tant en tant no afecta el nostre equilibri dietètic, però alimentar-se habitualment d'aquests productes pot dur a la llarga greus problemes".

El consum dels productes de pastisseria industrial ha augmentat espectacularment en els últims anys, a principis dels anys 60 es consumien anualment 1,6 quilos/persona d'aquests productes. Al 1990 aquesta xifra s'acosta als 15 quilos/persona.

Tanmateix, els especialistes afirmen que l'anomenada dieta mediterrània –rica en peix, verdures, fruites i oli d'oliva– ha anat perdent punts en favor d'altres hàbits ali-



Sedentarisme, estrès, alcohol, tabac i alimentació incorrecta contribueixen a augmentar la taxa de colesterol.

Continguts mitjans de colesterol (per cada 100 grams)

Carns		Verat	80
Porc	72 mmg	Llenguado	60
Embotits	100	Llucet	55
Corder	78	Salmó	70
Greix de corder	90	Sardines	100
Conill	71	Truites	57
Ànec	110	Marisc:	
Pollastre	69	Gambes	200
Gall dindi	49	Musclos	100
Vedella	65	Ostres	50
Fetge de porc	260		
Fetge de pollastre	380	Productes làctis	
Fetge de vedella	370	Llet de vaca completa	14
Ronyons de corder	400	Mantega	230
Ronyons de vaca	270	Nata	100
Ronyons de porc	260	Fomatges amb 45% de greix	120
Cervell de corder	2.200	Ous:	
Cervell de vedella	2.200	100 grs. rovell	1.250
Peix		100 grs. clara	0
Bacallà fresc	50		

mentaris més rics en greix, segons una enquesta efectuada al gener de 1990 entre 326 metges de l'estat espanyol, el 76 per cent coincidien en el fet que en l'actual dieta manquen les verdures, les fruites i el peix. D'altra banda es menja massa carn i ous. Una dada significativa és el descens del 13 per cent que van tenir les vendes d'oli d'oliva durant l'any 1989, tot això junt amb un certs hàbits sedentaris, d'ingestió d'alcohol i de tabaquisme ha portat que el 31 per cent de la població estigui per sobre de les taxes normals de colesterol.

A vegades no és tant fàcil poder evitar el greix saturat, o sigui, el més perjudicial per a l'organisme, un exemple el tenim en la carn de vedella, on és difícil separar el greix saturat, ja que es troba íntimament lligat a la part magra, que és molt rica en proteïnes i per tant necessària per a l'infant. Un altre exemple d'això el tenim en la llet, aliment igualment ric en greix saturat i que és impossible de substituir perquè la utilització de llet descremada (baixa en contingut de greix) no permet que l'organisme infantil pugui absorbir la quantitat

de calci que necessita "A causa de la impossibilitat de poder evitar la ingestió d'aquest greix, ja que es troba íntimament associat a aliments de primera necessitat, s'ha d'intentar reduir al màxim tots aquells productes que aportin al nostre organisme més greix saturat". Per tal de reduir les taxes de colesterol, els metges recomanen basar l'alimentació en aquells aliments que tenen un baix contingut de greix, entre ells els productes *light*, o un alt contingut en greix poliinsaturats, entre aquests últims mereix una especial atenció el peix blau.

Fa uns anys, l'estat espanyol tenia una de les menors taxes de colesterol d'Europa. Però en els últims anys es produeix el fenomen contrari. "Es molt urgent revisar les dietes alimentàries dels infants i dels joves, ja que els seus nivells actuals de colesterol han arribat a superar el dels nens centroeuropeus i nord-americans", diuen els especialistes.

El futur de la prevenció de les malalties cardiovasculars comença en l'infància; és per això que la introducció de normes d'educació dels hàbits alimentaris entre els més petits té una gran importància per a la seva salut d'adult. L'infant ha d'acostumar-se a ingerir una dieta equilibrada que no perjudiqui el seu procés de creixement i a la vegada no incrementi els nivells de colesterol, i en aquest tema fan un important paper els pares i els educadors.

Alfred Montserrat Nebot