



# FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Els greixos en l'alimentació infantil

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

**Traductor/a:**

Josep Bras.

[Volumen 4. Nº 2. Junio 2011](#) <sup>[1]</sup>

Una alimentació saludable és important en tots els moments de la vida. Contribueix a la salut i al benestar. I, a més, els seus efectes no es limiten al moment actual, sinó que repercuteixen en la salut futura.

En la nostra societat hi ha una gran preocupació sobre algunes malalties cròniques que tenen molta relació amb el que mengem, com l'obesitat, les malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer. No obstant això, l'alimentació humana es caracteritza per ser molt variada i per això és difícil esbrinar quins dels aliments que prenem tenen més impacte en la salut, ja que no solem prendre un aliment aïllat, sinó que combinem molts i de mil maneres.

Amb la finalitat d'ajudar a que les famílies prenguin les decisions més saludables en la compra i en la taula, analitzarem per separat els greixos de la dieta infantil, ja que hi ha molts aspectes que tenen importància en la salut a llarg termini. En articles successius repassarem els sucres, lactis i altres grups d'aliments.

### **Què són els greixos i per a què serveixen?**

Són substàncies químiques presents en molts aliments i, també, en el cos humà. La seva funció més coneguda és la de ser una reserva d'energia (un gram de greix proporciona 9 Kcal). Sense elles no és possible assimilar algunes vitamines com la A, D, E i K. A més tenen moltes i importants funcions menys conegudes.

### **Què fan els greixos en el cos humà?**

- Subjectar i protegir òrgans interns, com els ronyons. Si no hi hagués greix, "caurien" a la part baixa de l'abdomen.
- Són el rebost, la reserva d'energia per quan no hi ha menjar. En l'embaràs s'emmagatzema greix per poder fabricar llet i alimentar el nadó després que neixi.
- Són precursors d'algunes substàncies com les hormones esteroides, les prostaglandines, algunes

vitamines i components de la sang que contribueixen a la coagulació, entre d'altres.

- Formen part de les membranes de totes les cèl·lules de l'organisme, incloses les del cervell.

Quan es pensa en greixos del cos, la majoria de les persones només coneix dos tipus: la que se'ns s'emmagatzema sota la pell en més o menys quantitat, que preocupa sobretot als que tenen excés de pes, i la que es mesura en les anàlisis de sang: el colesterol.

Avui dia hi ha moltes persones amb obesitat en totes les edats, perquè el nostre organisme està més ben preparat per "estalviar" en cas d'escassetat d'aliments que per viure en una societat on hi ha abundància d'aliments.

**El colesterol** és un greix natural que es troba en els teixits dels animals, inclòs l'ésser humà. Des de fa molt temps es coneix que l'excés de colesterol està en l'origen de les malalties cardiovasculars. El que passa és que les molècules de greix es van acumulant en les parets dels vasos sanguinis i, a poc a poc, els van obstruint fins que arriba un moment en què es produeixen malalties greus: angina de pit, infart de miocardi o del cervell ...

Un fet interessant és que la llet materna té molt colesterol i, en canvi, és molt saludable. Com s'ha dit abans, el colesterol és essencial en el desenvolupament del cervell. La major part del colesterol que tenim a la sang l'ha fabricat el nostre propi cos. Només una tercera part procedeix de l'alimentació.

\*\*\* Per a ser transportat a la sang, el colesterol necessita envoltar-se d'unes partícules que es diuen lipoproteïnes. Hi ha diversos tipus. Les més conegudes són aquestes dues:

**LDL**, que són lipoproteïnes de baixa densitat, i porten el colesterol del fetge a tot el cos, però pel camí es van adherint a les artèries, formant les plaques d'ateroma, és a dir, produint arteriosclerosi. Per això, la part de colesterol unida a les LDL la denominem colesterol "dolent".

**HDL**, que són molècules més denses, que recullen el colesterol de la sang i el tornen a portar al fetge. Per realitzar aquesta tasca de "neteja" diem que el colesterol unit a HDL és "bo".

A més hi ha els triglicèrids, que transporten els greixos cap a les cèl·lules. Són, per tant, bons, llevat que hi hagi excessiva quantitat.

### **Els greixos dels aliments.**

Molts aliments contenen greixos. Alguns són d'origen animal (la carn, la llet i els seus derivats, els embotits, els peixos, els ous ...) i altres són vegetals: fruites com l'oliva, l'alvocat o el coco, o llavors com el gira-sol, el blat de moro o el cacauet.

### **Greixos visibles i greixos ocultes.**

Els greixos i els olis poden ser clarament visibles en els aliments, com, per exemple, l'oli per cuinar i per a amanides, les mantegues, la nata i el greix visible de la carn. Altres vegades estan barrejades amb altres components de l'aliment i no són evidents. El 70% dels greixos que mengem estan ocultes, per això cal fixar-se en les etiquetes dels aliments.

### **¿Tots els greixos són iguals?**

Des del punt de vista químic, es classifiquen segons la seva estructura, que és el que influirà en les seves conseqüències per a la salut. Llavors es parla de greixos saturats, que són les que més influeixen en l'augment del colesterol sanguini, i de insaturats. Dins d'aquest segon grup, unes són poliinsaturats, que majoritàriament són beneficioses per a la salut, com l'àcid oleic, l'oli d'oliva, i altres monoinsaturats, que, al seu torn, poden ser de tipus "cis" o "trans". Hi ha pocs greixos "trans" en la naturalesa, (només a la carn greix de vedella i la llet de vaques i ovelles), la majoria són artificials i s'usen en l'elaboració d'aliments industrials.

Els greixos "trans", també anomenades "hidrogenats", tot i ser monoinsaturats, són perjudicials per a la salut ja que tenen una estructura rígida, per tant contribueixen a que també les artèries i vasos sanguinis es tornin rígids, ja que formen part de la membrana de les cèl·lules.

### **Els greixos insaturats i els seus avantatges.**

Alguns tipus de greix són molt saludables. Per descomptat que tampoc hem d'abusar d'elles, ja que aporten moltes calories, però són necessàries i beneficioses per la salut. És el cas de la majoria dels olis vegetals (oliva sobretot, també colza ...), d'alguns fruits secs com ametlles, avellanes i nous, dels alcovats i dels greixos dels peixos. Prendre aquest tipus d'aliments pot servir per augmentar el colesterol HDL (el bo).

Entre els greixos políciclics insaturats hi ha dues "famílies" que estan molt de moda: Els àcids grassos omega-6 i omega-3. Els primers són derivats de l'àcid linoleic i els segons del alfa-linolènic.

### **Els greixos hidrogenats o greixos "trans": Què són i on són.**

Els greixos monoinsaturats naturals solen ser líquides. No obstant això, en la indústria alimentària prefereixen emprar greixos semisòlides, ja que l'aliment final és més manejable i es conserva millor. Per això recorren a hidrogenar els greixos, de manera que canvia la seva configuració química i es tornen més rígides. Això, que ha suposat l'èxit de molts productes comestibles, però suposa un risc per a la salut.

Els aliments amb més greixos hidrogenats solen ser els precuinats i elaborats, és a dir, aliments industrials, generalment envasats. Per exemple, tot tipus d'aperitius que van en "borsa o paquet", les patates preparades ja per a fregir, la pastisseria industrial, moltes galetes i biscotes, moltes llepolies, els aliments xocolata i un llarg etcètera.

### **On és el colesterol?**

Ja hem dit que el cos humà fabrica colesterol. Només una tercera part procedeix de la dieta. Contenen força colesterol els aliments d'origen animal: la carn, greixos, embotits i també la llet de vaca, la nata i altres derivats. De vegades és ben visible, com la cansalada o les estries grasses de la carn, altres vegades no es veu, però hi és. En molts aliments elaborats hi ha greix oculta d'origen animal, com, per exemple, els gelats.

### **¿Tots els greixos vegetals són igual de bons?**

No És important saber que l'oli d'oliva està entre les millors. Altres olis vegetals comestibles són també bons per a la salut (de cacauet, de blat de moro, de colza). Però l'oli de coco i el de palma augmenten el colesterol i, per tant, cal evitar. El problema és que amb ells es fabriquen molts bombons i dolços, i això no sempre consta en l'etiqueta.

### **Recomanacions per al consum d'aliments que contenen greixos**

<b>Tipus de greix</b>	<b>Estan a</b>	<b>Recomanació</b>
<b>Saturats</b>	<b>Carn de tot tipus d'animals: porc, vedella, aus, xai, caça ...</b> <b>Despelles i vísceres.</b> <b>Embotits, carn picada, salsitxes, ...</b> <b>Llard i beicon.</b> <b>Llet i tots els seus derivats: mantega, formatges, nata, iogurt, postres ...</b> <b>Ous (rovell).</b> <b>Margarines dures i greixos per a pastisseria, oli de coco i oli de palma.</b>	Prendre poca carn vermella (només ocasionalment). Prendre moderada quantitat de carns "blanques" (2-3 vegades per setmana). Treure la pell a les aus abans de cuinar-les. Prendre productes lactis desnatats. Es poden prendre 3-5 ous a la setmana. Limitar el consum de brioixeria, dolços, pastissos i embotits.

<p><b>Poliinsaturats</b></p>	<p>Poliinsaturats omega-3: (peixos: salmó, verat, arengada, truita ... Nous, llavors de colza, llavors de soja, llavors de lli i les seves olis.</p> <p>Poliinsaturats omega-6: Llavors de gira-sol, germen de blat, sèsam, nous, soja, blat de moro i els seus olis. Algunes margarines (consulteu etiquetes).</p> <p>Prendre peix blanc o blau 3-5 vegades a la setmana. Utilitza oli vegetal (preferiblement d'oliva) per a cuinar, adobs o salses. Una ració de fruits secs de tant en tant.</p>	<p>Prendre peix blanc o blau 3-5 vegades a la setmana. Utilitza oli vegetal (preferiblement d'oliva) per a cuinar, adobs o salses. Una ració de fruits secs de tant en tant.</p>
<p><b>Monosaturats cis</b></p>	<p>Oli d'oliva i de colza. Alvocat. Fruits secs (pistatxos, ametlles, avellanes, nous de macadàmia, anacards, cacauets i els seus olis.</p>	
<p><b>Monoinsaturats trans</b></p>	<p>Cereals d'esmorzar amb xocolata. Galetes, brioixeria, pastissos, dolços. Snacks (fregits, "paquets" ...) Plats preparats. Salses. Crispetes per microones.</p>	<p>Evitar el consum d'aquests aliments</p> <p>Llegir les etiquetes dels productes: precaució si posa "olis vegetals hidrogenats".</p>

(\*) Molta precaució amb els fruits secs en menors de 4 anys ja que existeix el risc d'ennuegament.

I recordeu:

- Una mica de greix en la dieta és necessària per a assimilar les vitamines liposolubles i aportar energia. Un consum moderat de greixos manté en bon nivell el colesterol-HDL.
- Fins als 2-3 anys no cal preocupar-se de la quantitat de greix que prenen els nens, però sempre s'ha de procurar que siguin greixos saludables.
- Els greixos aporten moltes calories, per això, prendre-les en excés pot contribuir al guany de pes.
- El **colesterol** de la sang **augmenta** si s'ingereix carn (perquè conté proteïnes animals i greixos) i

altres greixos com la nata de la llet i greixos hidrogenats o "trans".

- El **colesterol** de la sang **disminueix** si es prenen midons (arròs, pa, patates, pasta), fruites, verdures i hortalisses; també disminueix si es fa exercici físic de forma regular.
- El risc cardiovascular associat a l'elevació del colesterol és reversible si es canvia d'hàbits.
- Els aliments industrials, que solen contenir greixos "trans", s'han de limitar.
- És important comprovar en les etiquetes quin tipus de greixos contenen els aliments que adquirim. Si posa "greixos hidrogenats" o "greixos trans", és aconsellable triar un altre producte. L'expressió "greixos insaturats", "greixos parcialment hidrogenats" no aclareix quin tipus és, per tant, davant del dubte, millor abstenir-se.
- Per fregir, és recomanable utilitzar olis rics en monoinsaturats, com l'oli d'oliva o de cacauet. A més, no convé que s'escalfin en excés, ja que amb la calor es desnaturalitzen. Convé canviar sovint.