



# Sabies que...

## EL CONSUM DE CARN PROCESSADA POT PRODUIR CÀNCER, PERÒ EL RISC ES NEUTRALITZA AMB UNA DIETA ADEQUADA? (JOSÉ JUAN RODRÍGUEZ JEREZ)

El consum de carns vermelles induïx a la formació de lesions a l'intestí, que poden evolucionar a lesions cancerígenes. L'addició de calci a la carn processada bloqueja l'absorció de ferro i el fa insoluble, fet que impedeix la seva acció oxidant. L'addició d'antioxidants, especialment la vitamina C, impedeix l'oxidació del greix per l'acció del ferro i impedeix la formació de NOC (compost de radical N-nitrosa), formats per la interacció entre els nitrats, els nitrits i els components de la carn processada. La millor prevenció és la formulació adequada dels productes carnis, juntament amb el consum moderat. Consumir 50 g de productes carnis al dia és consumir-ne una quantitat elevada, especialment si es fa cada dia.



## EL CONSUM MODERAT DE CAFÈ IMPLICA UNA MILLORA EN LES EXPECTATIVES DE SALUT? (CAROLINA RIPOLLÉS ÀVILA)

En tot just dues dècades, el consum de cafè ha passat de ser poc apropiat per a la salut a ser recomanable, gràcies al coneixement científic. En concret, l'any 2017 es van donar a conèixer diferents resultats d'investigació en els quals s'observava l'efecte beneficiós del cafè per a la salut. D'entre aquests estudis, se'n pot destacar un de realitzat a escala europea, en el qual es va reconèixer que el consum moderat de cafè implica una millora en les expectatives de salut, fet que porta a recomanar, segons conclou l'estudi, el consum de tres cafès al dia. La qüestió que cal observar és si la responsable de l'efecte és la cafeïna o si són altres components del cafè. En aquest sentit, en un altre estudi recent es va demostrar que la cafeïna inhibeix la formació de metabòlits induïts per IL-1beta, i això produeix una millora de la hipertensió arterial i una millor resposta als problemes cardiovasculars.

## S'HA PRODUIÏT UN DECLIVI DEL CONSUM DE LLET A FAVOR DE LES BEGUDES VEGETALS? (GEMMA COLOMÉ RIVERO)

En les últimes dècades hem experimentat en el nostre entorn un fort augment en el consum d'aliments tipus bio, ecològics i vegetals i productes exòtics perquè es pensa que tenen unes propietats nutricionals millors que els aliments més clàssics o comuns. Un dels aliments del qual s'ha reduït més el consum ha estat la llet, a favor d'un increment en el consum de begudes d'origen vegetal (arròs, civada, ametlla o soja). Aquest fet s'ha evidenciat en totes les etapes de la vida, i en algunes de tan sensibles i vulnerables com l'edat pediàtrica.

Hem de recordar que el làctic és un aliment complet i equilibrat, amb un alt valor nutritiu i una important font de minerals amb unes característiques especials que faciliten la seva absorció intestinal. En aquest punt les begudes vegetals no són un bon substitut de la llet, ja que a les seves proteïnes els manquen aminoàcids, contenen fibres que dificulten l'absorció d'alguns micronutrients i són riques en sucres.



## EL GREIX LÀCTIC ÉS UNA FONT NATURAL DE COMPONENTS BIOACTIUS? (RICARD CHIFRÉ PETIT)

El greix làctic té una important funció nutricional que no sempre ha estat reconeguda. La seva aportació calòrica i el seu contingut en colesterol li han donat, habitualment, un caràcter negatiu dins l'alimentació. Per aquest motiu, s'ha recomanat limitar o eliminar el consum de productes làctics que en continguin. Malgrat això, cal dir que els estudis més recents indiquen que no existeixen proves científiques que ho justifiquin.



El greix làctic està format per glòbuls greixosos, constituïts per un nucli que majoritàriament conté triglicèrids i recoberts per una membrana protectora de naturalesa lipoproteica. Són lípids polars que contenen fosfolípids, esfingolípids i glicoproteïnes.

Els lípids polars milloren la salut intestinal i estimulen el sistema immunitari i el desenvolupament neuronal. Actualment, tenen un ampli camp d'aplicacions: alimentació infantil, nutrició clínica, aliments funcionals, esport i tercera edat.

## L'AGÈNCIA CATALANA DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA PORTA A LES ESCOLES EL PROGRAMA «EP, LES MANS BEN NETES!»? (VICTÒRIA CASTELL GARRALDA I ISABEL TIMONER ALONSO)

Aquesta iniciativa vol promoure el rentat de mans com una eina eficaç i efectiva per prevenir malalties causades per microorganismes, incloent-hi les toxiinfeccions alimentàries. Es basa en tres materials didàctics que poden complementar el currículum escolar: un conte, un quadern d'activitats i una guia per al professorat.

El conte narra una història que serveix de motivació per iniciar totes les activitats didàctiques recollides en el quadern; el quadern de treball consta d'una sèrie d'activitats didàctiques per poder treballar amb el grup classe i la guia per al professorat serveix d'eina de suport i consulta.

L'objectiu és que l'alumnat descobreixi els microorganismes que són causants de malalties infeccioses. Al mateix temps, els ajudarà a aprendre que les mans són un mitjà de propagació dels microbis i que per això cal prendre les mesures adequades per mantenir una bona higiene.



## QUÈ MENJAREM A MART? (PERE CASTELLS ESQUÉ)

La possibilitat que en un futur no gaire llunyà els humans puguin establir colònies al planeta Mart és cada cop més real. Des del punt de vista de l'alimentació, les exigències per tal de fer possible la presència humana en un terreny tan inhòspit s'han d'avaluar en funció de dos condicionants: les necessitats nutricionals i la diversitat cultural dels futurs estadants.

Una cosa sembla clara: caldrà planificar a la superfície del planeta plantacions altament productives i que requereixin poca quantitat d'aigua. Aquesta producció aportarà la part vegetal necessària des del punt de vista nutricional als humans que hi visquin, per bé que també necessitaran altres components, que els poden venir del consum d'insectes. La producció d'insectes és molt sostenible i molt més adaptable a condicions complexes; a més, aquests animals tenen un gran valor nutritiu.

Introducció a la conferència presentada al febrer al cicle Biennal ciutat i ciència al Centre de Cultura Contemporània de Barcelona.

