

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 01-07-2020
- Título: Mites dels carbohidrats
- Autor: Gabriel Díaz, responsable de la Comissió d'Osteopatia de COFENAT
- Cita: COFENAT
- Experto: Gabriel Díaz, responsable de la Comissió d'Osteopatia de COFENAT
- Foto:

JULIOL 2021 - NÚM 92



Cada dia l'actualitat més propera a
www.bioecoactual.com

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 27

Gabriel Díaz, Osteopata
Núm. Sotj COFENAT 2120

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES
www.cofenat.es

TERÀPIES NATURALS

Mites dels carbohidrats

El nom de carbohidrats prové de l'època en la qual van començar a ser analitzats, ja que van trobar que estaven formats per carboni, hidrogen i oxigen.

Són nutrients que resulten fonamentals per obtenir energia, molècules de sucre que, a l'igual que les proteïnes i els greixos, formen un dels tres nutrients principals (anomenats macronutrients).

El cos descompon els carbohidrats en glucosa, que és la principal font d'energia per als teixits i cèl·lules. Aquests poden utilitzar-se tot seguit o emmagatzemar-se per a ser usats més tard, en músculs o al fetge, com si es tractés d'un rebost.

Tipus de carbohidrats

- **Sucres:** anomenats carbohidrats simples, ja que es troben en la seva forma bàsica. Poden trobar-se en el sucre de taula, en aliments processats o refrescos, o estar presents de forma natural, com és el cas de la fruita.
- **Midons:** són carbohidrats complexos que el cos necessita descompondre per al seu ús energètic, com el pa, cereals, etc.
- **Fibra:** és també un carbohidrat complex, ja que el cos no pot descompondre la major part de la fibra. Ens ajuda a saciar i està



present en molts aliments, com fruites, verdures i grans integrals.

Necessitats diàries de carbohidrats

El sentit comú ens diu que no hi ha un percentatge exacte de carbohidrats totals a introduir en la dieta. La quantitat diària d'aquests dependrà del requeriment energètic de cada individu i, el que és més important, del tipus de carbohidrat i el seu índex glucèmic, en lloc d'un percentatge, com s'indicava dècades enrere.

Per l'estil de vida de la societat actual, moltes persones no tenen temps de fer exercici, a més, el seu treball és totalment sedentari, de manera que pràcticament no tenen despesa energètica.

El cos descompon els carbohidrats en glucosa, que és la principal font d'energia per als teixits i cèl·lules

Això fa que potser no tingui gaire sentit realitzar diàriament un 55% o el 65% del total de la ingesta alimentària en forma de carbohidrats, ja que la despesa del seu organisme vindrà gairebé exclusivament del metabolisme basal (energia consumida en repòs) i, com hem descrit, la funció dels carbohidrats és energètica.

Per contra, per a les persones que fan exercici i tenen un treball actiu, el requeriment d'aquells aliments que seran el seu combustible és més gran. És per això que asseglem la importància d'individualitzar les necessitats i no gular-nos per aquest percentatge, a més de donar més importància a la font dels aliments en si mateix i el seu índex glucèmic que a la quantitat dels mateixos.

Índex glucèmic

Els carbohidrats, al ser "sucres", són transformats en energia. La velocitat a la que s'allibera aquesta energia és l'índex glucèmic i, a major índex, a major velocitat s'allibera, generant més pics d'insulina.

Les farines refinades, brioleria, pa blanc, sucre, arròs blanc i els sucres industrials, són alguns exemples d'aliments amb un índex glucèmic alt i, per tant, que obliguen al nostre pàncrees a alliberar insulina, predisposant a patir malalties, com la diabetis. Per contra, els aliments amb una càrrega glucèmica mitjana o baixa com llegums, tubercles, fruits secs o fruita sencera, a més de ser més interessants a nivell nutricional, ja que posseeixen minerals i fitoquímics, també aporten una important càrrega de fibra, el que fa que s'alentixi la seva absorció, provocant que se'n pugui disposar per més temps, sent molt més beneficiosos per a la nostra salut. ■

TERÀPIES NATURALS

- Link: <https://www.bioecoactual.com/ca/hemeroteca/>
- Texto:

El nom de carbohidrats prové de l'època en la qual van començar a ser analitzats, ja que van trobar que estaven formats per carboni, hidrogen i oxigen.

Són nutrients que resulten fonamentals per obtenir energia, molècules de sucre que, a l'igual que les proteïnes i els greixos, formen un dels tres nutrients principals (anomenats macronutrients).

El cos descompon els carbohidrats en glucosa, que és la principal font d'energia per als teixits i cèl·lules. Aquests poden utilitzar-se tot seguit o emmagatzemar-se per a ser usats més tard, en músculs o al fetge, com si es tractés d'un rebost.

Tipus de carbohidrats

- **Sucres:** anomenats carbohidrats simples, ja que es troben en la seva forma bàsica. Poden trobar-se en el sucre de taula, en aliments processats o refrescos, o estar presents de forma natural, com és el cas de la fruita.
- **Midons:** són carbohidrats complexos que el cos necessita descompondre per al seu ús energètic, com el pa, cereals, etc.
- **Fibra:** és també un carbohidrat complex, ja que el cos no pot descompondre la major part de la fibra. Ens ajuda a saciar i està present en molts aliments, com fruites, verdures i grans integrals.

Necessitats diàries de carbohidrats

El sentit comú ens diu que no hi ha un percentatge exacte de carbohidrats totals a introduir en la dieta. La quantitat diària d'aquests dependrà del requeriment energètic de cada individu i, el que és més important, del tipus de carbohidrat i el seu índex glucèmic, en lloc d'un percentatge, com s'indicava dècades enrere.

Per l'estil de vida de la societat actual, moltes persones no tenen temps de fer exercici, a més, el seu treball és totalment sedentari, de manera que pràcticament no tenen despesa energètica. Això fa que potser no tingui gaire sentit realitzar diàriament un 55% o el 65% del total de la ingesta alimentària en forma de carbohidrats, ja que la despesa del seu organisme vindrà gairebé exclusivament del metabolisme basal (energia consumida en repòs) i, com hem descrit, la funció dels carbohidrats és energètica.

Per contra, per a les persones que fan exercici i tenen un treball actiu, el requeriment d'aquells aliments que seran el seu combustible és més

gran. És per això que assenyallem la importància d'individualitzar les necessitats i no guiar-nos per aquest percentatge, a més de donar més importància a la font dels aliments en si mateix i el seu índex glucèmic que a la quantitat dels mateixos.

Índex glucèmic

Els carbohidrats, al ser "sucres", són transformats en energia. La velocitat a la que s'allibera aquesta energia és l'índex glucèmic i, a major índex, a major velocitat s'allibera, generant més pics d'insulina.

Les farines refinades, brioixeria, pa blanc, sucre, arròs blanc i els sucus industrials, són alguns exemples d'aliments amb un índex glucèmic alt i, per tant, que obliguen al nostre pàncrees a alliberar insulina, predisposant a patir malalties, com la diabetis. Per contra, els aliments amb una càrrega glucèmica mitjana o baixa com llegums, tubercles, fruits secs o fruita sencera, a més de ser més interessants a nivell nutricional, ja que posseeixen minerals i fitoquímics, també aporten una important càrrega de fibra, el que fa que s'alenteixi la seva absorció, provocant que se'n pugui disposar per més temps, sent molt més beneficiosos per a la nostra salut.