



Si gastes més, menges més sa

Un estudi conclou que un augment en la despesa s'associa a una millora de la qualitat de la dieta, especialment a un augment del consum de fruita i verdura

Un estudi epidemiològic de l' Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) ha conclòs que augmentar la despesa en alimentació s'associa a una millora de la qualitat de la dieta, especialment a un augment del consum de fruita i verdura i, per tant, a una evolució favorable del pes. Això comporta, a més, segons els autors de l'estudi, la disminució del risc de patir malalties cardiometabòliques, com obesitat o diabetis, o problemes cardiovasculars, com recull l'agència Efe.

Les conclusions de l'estudi, tot i que són aparentment evidents, arriben en un moment clau, ja que durant els anys de crisi moltes famílies han hagut de reduir el pressupost destinat a alimentació, i això ha repercutit negativament en la qualitat de la seva dieta. Molts experts, nutricionistes i metges, ho han detectat. Un d'ells és Abel Mariné, catedràtic de la UB, que en una entrevista a l'ARA, en el moment àlgid de la crisi econòmica, avisava que la situació econòmica afecta la nostra manera de menjar, ja que les famílies, en moments d'estretor, opten per aliments més barats, i "el més barat no és el més saludable", deia. Mariné assegurava que "les coses bones, com les fruites, les verdures fresques i el peix, són força cares. És més econòmic menjar brioixeria industrial que verdura. És una realitat que preocupa les autoritats de diversos països, sobretot pels nivells d'obesitat i d'hipercolesterolèmia".

L'estudi de l'Hospital del Mar ha consistit a fer un seguiment, al llarg de deu anys, d'un grup de 2.181 homes i dones espanyols d'entre 25 i 74 anys pertanyents a l'estudi REGICOR (Registre Gironí del Cor). Aquestes persones es van pesar i mesurar i es van emmagatzemar les dades dietètiques obtingudes mitjançant un qüestionari de freqüència alimentària validat científicament.

Augment de fruita i verdura

Segons Helmut Schröder, investigador del grup d'investigació en risc cardiovascular i nutrició de l'IMIM, "hem vist que augmentar 1,4 euros de mitjana la despesa en la dieta està associat a un augment de consum de verdures de 74 grams i de fruita de 52 grams per persona i dia, en una dieta de 1.000 quilocalories". "Per contra, una reducció de 0,06 euros de mitjana en la despesa en alimentació està associada a una reducció de consum de verdura de 121 grams i de fruita de 94 grams, a més d'un augment del consum d'aliments com 'fast food' o brioixeria", segons Schröder. "Això implica un augment de pes que podria estar relacionat amb un risc més elevat de tenir complicacions cardiometabòliques en un futur", ha advertit l'investigador.

L'estudi constata que una dieta saludable és bàsica per tenir una bona salut física i mental, i la seva qualitat depèn de l'elecció personal dels aliments, que està condicionada, en gran part, pel preu dels aliments, la cultura, el gust i la conveniència.

Però que és una dieta saludable? Els experts hi estan d'acord: una dieta equilibrada. Això vol dir que tingui tot tipus d'aliments, però que predominantment sigui vegetal, per evitar un excés de carn i intentar que els aliments que ens aporten calories siguin majoritàriament els hidrats de carboni: pa, pasta, arròs i, sobretot, llegums, que són d'absorció lenta, una característica molt positiva.

Preus dels aliments

Entre els anys 2000 i 2010 els preus del menjar van augmentar bruscament a Espanya respecte dels aliments saludables, en comparació dels aliments menys saludables. El cost d'aliments més saludables, és a dir, aquells amb contingut energètic i rics en nutrients, com per exemple la fruita, es va incrementar en un 50%, mentre que les pastes o els productes processats van augmentar només un 10% i un 23,1%, respectivament.