

"BERENAR COM REIS, DINAR COM SENYORS, SOPAR COM POBRES"

L'organisme funciona molt millor si la ingesta és abundant al matí, raonable al migdia i més aviat escassa abans d'anar a dormir.

A més s'ha observat que les persones que berenen tots els dies, tenen menys possibilitats de ser obesas i diabètiques que les que normalment no ho fan.

En un estudi realitzat per la Societat Americana de Cardiologia es demostra que el berenar és l'àpat més important del dia i que té un paper essencial en reduir el risc de patir diabetis i malalties cardio-vasculars. Ja sigui perquè la persona té menys sensació de gana i menja menys en altres àpats, o bé per uns efectes hormonals.

Si volem frenar la tendència de què cada vegada més joves siguin obesos i així evitar les conseqüències que se'n deriven, podem resumir-ho en "**més exercici i menys grassa**".

Segons un informe de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) sobre la correcta alimentació i l'efecte sobre les malalties es destaquen les següents recomanacions:

- practicar **exercici** moderat, almenys una hora al dia. Ja que hi ha un desequilibri entre la poca despesa energètica degut a què es fa poc exercici, i que les dietes són massa calòriques, perquè contenen un excés de grasses i sucre. És important que l'exercici físic es converteixi en un hàbit, com dutxar-se o rentar-se les dents.
- la **fruita** i la **verdura** redueixen la incidència d'infart i hipertensió. Es recomana dos plats de verdura al dia i tres peces de fruita cada dia.
- la **grassa** no hauria de superar el 30% de la dieta, i és més saludable la grassa de l'oli d'oliva, que la d'altres olis vegetals. Convé reduir la grassa d'origen animal (mantega, saïm...) i la "bolleria" industrial.
- els **hidrats de carboni** (pasta, arròs, cereals, patates...) convé que siguin entre el 55% i el 75% de la dieta. Disminuint el consum de begudes ensucrades i "chuches", ja que el seu consum diari augmenta la possibilitat de què la persona sigui obesa.
- les **proteïnes** (carn, llegums, peix, llet, ous) haurien de ser inferior al 15% de la dieta. Quan moltes vegades és l'element més abundant.
- la **fibra** és la part dels aliments vegetals que no s'absorbeix i per tant redueix la sensació de gana sense aportar energia. Es recomanen uns 30 g de fibra al dia.

L'individu té una gran capacitat de reserva d'energia que li ha permès sobreviure en la seva evolució. Però la naturalesa no tenia previst que la persona seria cada vegada més sedentària, utilitzant la tecnologia per tal de no haver de fer cap esforç físic. Per això és tan important gastar les calories sobrants amb una activitat lúdica o esportiva, que no recareixi un sobreesforç.

Per tal de modificar aquestes noves costums cal voluntat, paciència i donar-se'n compte de què és bo per a la salut.

