

# JORNADES SOBRE NUTRICIÓ I SALUT

1<sup>a</sup> jornada

## Hidrats de carboni, nutrició i salut

12 de març de 2015



REIAL ACADÈMIA  
DE MEDICINA DE CATALUNYA

# Resum

---

## **Aliments rics en hidrats de carboni: es comporten tots de la mateixa manera?**

LLa ingesta d'hidrats de carboni representa una part molt important de l'aportació energètica diària, i n'ha de ser entre el 55 i el 60% en una dieta equilibrada.

Tanmateix, la resposta fisiològica que els hidrats de carboni desperten en el nostre organisme difereix notablement, ja no en funció de la quantitat sinó pel que fa a la qualitat o al tipus d'hidrats de carboni. No debades, l'any 1981 va aparèixer una nova classificació d'hidrats de carboni en funció de l'índex glucèmic, és a dir, de la resposta glucèmica i insulínica que es generava a l'organisme rere la ingesta. Des d'aleshores, l'índex glucèmic s'ha convertit en un nou paràmetre nutricional a considerar no únicament en el tractament del pacient obès, sinó també per la seva implicació i per l'ús potencial en la prevenció i/o maneig d'altres patologies cròniques com ara la diabetis tipus 2, diferents tipus de càncer o la malaltia cardiovascular.

Mónica BULLÓ

## **Ingesta i metabolisme del sucre en l'alimentació diària**

Sucre és el terme general per anomenar els hidrats de carboni solubles de cadena curta que incorporen dolçor als aliments en un grau més o menys alt. El més conegut és l'anomenat sucre de taula (sacarosa), que per hidròlisi genera fructosa i glucosa.

Els sucres simples o monosacàrids són directament absorbits per transportadors intestinals i, al fetge, són majoritàriament transformats en glucosa que s'acumula en forma de glucogen, o en certs metabòlits que condueixen a la síntesi de triglicèrids. Els triglicèrids en sang no augmenten amb el consum de sacarosa o de fructosa fins que el consum no és molt elevat (superior al 15% de l'energia total de la dieta, és a dir, més de 73 g/d de sucre per a una persona que faci una ingesta calòrica total de 2.000 kcal al dia).

Ángel GIL

## **Obesitat, síndrome metabòlica i glúcids**

La prevalença de sobrepès i obesitat a Espanya ha augmentat els últims anys (estudi ENRICA, 2011). En canvi, la prevalença d'obesitat als EUA continua sent molt superior a la d'Espanya. Una dada menys negativa respecte a la prevalença de l'acumulació adiposa és que tant als EUA com en aquest país sembla que la tendència a l'increment s'ha aturat. Una altra dada menys pessimista, que ha estat objecte de debats encesos però que sembla incontrovertible especialment en les persones d'edat avançada, és que el sobrepès pot no ser perjudicial per a la salut i que fins i tot pot tenir un efecte protector.

La síndrome metabòlica (SM), coneguda ja fa molts anys amb altres denominacions, té un gran interès científic, però tot i això la revisió publicada a Diabetes Care el 2005 (KAHN et al.) va posar en evidència que hi ha grans problemes en el concepte i els criteris diagnòstics de la SM i que aquest diagnòstic no aporta avantatges addicionals al de la valoració i l'adequat tractament dels diversos factors de risc cardiovascular.

El consum d'hidrats de carboni (HC) de la població espanyola és insuficient. Només el 25% de la població arriba a l'objectiu mínim aconsellat per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (50%). Els HC no són "culpables" de l'actual epidèmia d'obesitat.

Màrius FOZ

# Programa

---

**SALA RAMÓN TURRÓ - 18:30 h.**

## MODERADORS

---

- **Prof. Lluís Serra-Majem**  
President de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició.  
President de la Fundació per a la Investigació Nutricional.
- **Prof: Ramón Segura Cardona**  
Catedràtic emèrit de fisiologia, Facultat de Medicina Univ. Barcelona.  
Membre de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya.

## PONÈNCIES

---

- **Aliments rics en hidrats de carboni:  
es comporten tots de la mateixa manera?**  
  
Prof. Mònica Bulló  
Nutrició Humana, Departament de Nutrició, Univ. Rovira i Virgili.
- **Ingesta i metabolisme del sucre en l'alimentació diària**  
  
Prof. Àngel Gil  
Catedràtic de Bioquímica i Biologia Molecular, Univ. Granada.  
Membre fundador de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició.
- **Obesitat, síndrome metabòlica i glúcids**  
  
Prof. Màrius Foz  
Catedràtic emèrit de medicina, Fac. de Medicina UAB.  
Membre de número de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya.

## DEBAT

---

## PREINSCRIPCIONS

---

Secretaria de la RAMC  
Tel.: 93 317 16 86  
e-mail: secretaria@ramc.cat

Amb la col·laboració de:



 *The Coca-Cola Company*  
Hidratando al Mundo desde 1886

ENTRADA LLIURE

REAL ACADEMIA  
DE MEDICINA DE CATALUNYA

Carrer del Carme, 47  
08001 Barcelona  
Tel.: 93 317 16 86  
Fax: 93 412 05 98  
correu: secretaria@ramc.cat  
www.ramc.cat