

# JORNADES SOBRE NUTRICIÓ I SALUT

3<sup>a</sup> Jornada

Proteïnes, fibra dietètica,  
hidratació i salut

21 de maig de 2015



REIAL ACADÈMIA  
DE MEDICINA DE CATALUNYA

# Resum

---

## **Proteïnes d'origen vegetal versus proteïnes de procedència animal**

Després de revisar els aspectes generals de les proteïnes en l'alimentació, en especial les seves funcions, constitució, aminoàcids, digestió i digestibilitat, s'aborda la qualitat de les proteïnes alimentàries, el contingut proteic i el valor biològic dels principals aliments animals i vegetals.

Es proposa la necessitat de complementar l'alimentació basada en cereals amb llegums, o bé unir una proteïna animal amb una altra de vegetal. S'ofereixen dades sobre els cereals i els falsos cereals, parant atenció especial als menys coneguts o controvertits –quinoa, margalló del Brasil, xia, amarant, melca, tritcale– i també al blat i la soja, recordant el paper del gluten en la salut i en la malaltia. A continuació s'exposa el panorama de les proteïnes animals, amb els seus avantatges i inconvenients, incloent-hi el paper que poden tenir en l'obesitat, i tot seguit les deficiències i avantatges de les proteïnes vegetals.

Manuel CRUZ

## **La "fibra" a l'alimentació humana**

El terme "fibra" ha tingut diverses definicions a mesura que se n'ha anat coneixent progressivament l'origen, la composició química, les característiques fisicoquímiques i les conseqüències fisiològiques de la ingesta.

Els termes "fibra", "fibra dietètica", "fibra alimentària" i "fibra funcional", han estat utilitzats per denominar components de la dieta que tenen com a tret comú que no segueixen els processos de digestió i absorció com a components majoritaris de la dieta humana (lípid, proteïnes, midó, monosacàrids, disacàrids, etc.).

En aquesta conferència s'aprofundirà en aquests conceptes i se n'analitzaran els potencials beneficis fisiològics i fisiopatològics, i les indicacions i contraindicacions de l'ús de l'anomenada "fibra".

Miquel Àngel GASSULL

## **Hidratació en les diverses edats i activitats esportives**

L'aigua és un nutrient essencial per a la vida, i la primera estratègia de supervivència és prevenir la deshidratació. El manteniment de l'equilibri hídric és un objectiu indispensable per a la salut de la població. L'equilibri hídric regular per a un individu sa sedentari amb un pes mitjà de 70-75 kg en un clima temperat, representa un intercanvi diari d'aigua d'uns 2.550 ml, que s'aconsegueix principalment amb l'aportació d'aigua i altres begudes juntament amb els aliments, i l'excreció corresponent amb l'orina, la suor, la respiració i la femta.

En altres situacions aquests requeriments poden incrementar-se. Per exemple, les pèrdues de líquids amb l'esforç fet en ambient calorós poden superar valors de més d'1 l per hora i no sempre són prou ben percebudes per la set.

María Antonia LIZARRAGA

## **Balanç nutricional, equilibri hídric i salut**

El debat sobre els últims estudis i metaanàlisis que relacionen diversos aspectes de la ingesta alimentària amb factors de risc i l'aparició prematura de les patologies més freqüents, ha permès delimitar els continguts de les noves Guies Alimentàries. En aquestes guies es destaca la importància de mantenir un estil de vida actiu, afavorir l'equilibri emocional, el balanç energètic i les tècniques culinàries saludables. En el capítol dedicat a l'estat d'hidratació s'insisteix en la importància de la ingesta suficient d'aigua i líquids, controlant el balanç hídric i la càrrega energètica segons les necessitats i característiques individuals.

Javier ARANCETA

# Programa

---

**SALA RAMÓN TURRÓ - 17:00 h.**

## MODERADORS

---

- **Prof: Lluís Serra-Majem**  
President de l'Acadèmia Espanyola de Nutrició.  
President de la Fundació per a la Investigació Nutricional.
- **Prof. Màrius Foz**  
Catedràtic emèrit de medicina, Facultat de Medicina, Universitat Autònoma de Barcelona.  
Membre de número de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya.

## PONÈNCIES

---

- **Proteïnes d'origen vegetal versus proteïnes de procedència animal**  
  
Manuel CRUZ - Catedràtic emèrit de pediatria, Facultat de Medicina, Universitat de Barcelona.  
Membre de número de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya.
- **La "fibra" a l'alimentació humana**  
  
Miquel Àngel GASSULL - Professor de medicina, Facultat de Medicina, Universitat Autònoma de Barcelona.  
Exdirector de l'Institut d'Investigació en Ciències de la Salut, Hospital Germans Trias i Pujol (Badalona).
- **Hidratació en les diverses edats i activitats esportives**  
  
M<sup>a</sup> Antonia LIZARRAGA - Professora associada de fisiologia humana, Departament de Ciències Fisiològiques, Facultat de Medicina, Universitat de Barcelona.
- **Balanç nutricional, equilibri hídric i salut**  
  
Javier ARANCETA - Professor de nutrició comunitària, Universitat de Navarra.  
Vicepresident de l'Acadèmia Espanyola de la Nutrició i de la Reial Acadèmia de Medicina del País Basc.

## 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

REIAL ACADEMIA  
DE MEDICINA DE CATALUNYA

Carrer del Carme, 47  
08001 Barcelona  
Tel.: 93 317 16 86  
Fax: 93 412 05 98  
e-mail: [secretaria@ramc.cat](mailto:secretaria@ramc.cat)  
[www.ramc.cat](http://www.ramc.cat)