

El sucre de la fruita: perjudicial o saludable?

A tot el món consumim més calories que provenen de l'alcohol, que no pas dels aliments i, generalment, multipliquem per dos el límit recomanat de consum de sal diari. Cal destacar que el 40% de totes les calories que ingerim provenen, per acabar-ho d'arreglar, d'aliments ultraprocessats.

Però, curiosament, la fruita, que fa centenars de milers d'anys que ens acompanya i sembla que no ha tingut cap incidència negativa sobre la nostra salut, planteja dubtes a molta gent. Aquí intentarem resoldre'ls.

El sucre de la fruita és perjudicial?

Sempre que parlem de sucres, hem de tenir en compte la distinció que fa l'OMS entre sucres que formen part de manera natural d'un aliment i els sucres afegits. Quan un sucre forma part de la matriu alimentària, no ha de suposar cap problema. De fet, totes les recomanacions de l'OMS sobre consum de sucre (25 grams com a màxim al dia) no s'apliquen a aquest sucre.

A més, nombrosos estudis han demostrat que la fruita no només no és una causa directa d'obesitat sinó que el consum regular de fruites pot prevenir-la. De fet, un estudi de l'any 2015 relacionava directament l'increment de consum de fruita amb una disminució del pes i del perímetre de la cintura.

I la fructosa que conté tampoc engreixa?

En el cas de la fructosa que conté la fruita, nombrosos estudis conclouen que és una gran font d'energia i que consumida de forma moderada aporta grans beneficis a l'organisme. La que cal evitar és la que s'extreu de la fruita i s'incorpora a productes processats, com les begudes refrescants.

Per què és important introduir la fruita a la nostra dieta diària?

El primer motiu és perquè redueix la ingesta energètica total. És un aliment amb una baixa densitat calòrica però molt ric en nutrients. El seu efecte saciant manté la gana a ratlla i evita que piquem entre hores altres productes altament calòrics que sí que tenen relació directament amb l'obesitat.

També cal destacar que la fruita conté nutrients molt interessants. A banda de les vitamines i els minerals, hi trobem fibra i altres substàncies molt positives per a la digestió, però també per a la microbiota i per a tot el que s'inclou en l'ecologia intestinal.

La fruita provoca restrenyiment?

No hi ha cap estudi que doni suport al mite que la fruita restreny. De fet, el sentit comú ja ens diu que si un aliment conté aigua i és ric en fibra, com la fruita, si alguna cosa fa és

millorar el funcionament del trànsit intestinal. Ni tan sols en el cas de la poma, que té la fama de restrènyer, aquesta teoria no té cap tipus de fonament científic.

Fruita a la nit i insomni

Sovint hem sentit que si mengem fruita a la nit ens costarà dormir bé. Això tampoc té cap tipus d'evidència científica. Sí que sabem, per exemple, que el metabolisme o la digestió dels hidrats de carboni a la nit és una mica pitjor, però gràcies als estudis que es fan sobre la cronobiologia, aquesta diferència és absolutament insignificant.

Per tant, podem menjar fruita sense cap problema en qualsevol moment del dia.

És millor no menjar fruita per postres?

Sovint hem sentit que menjar fruita després de dinar o sopar entorpeix la digestió i que és millor menjar-la entre àpats. Aquesta afirmació tampoc no se sosté des de l'evidència científica, però tampoc des del punt de vista de com funciona el sistema digestiu perquè la majoria de fruites contenen un tipus d'enzims molt concrets, les proteases, que ens ajuden a digerir millor.

Quan cal evitar el consum de fruita?

El primer cas en què hem d'evitar prendre fruita és quan la convertim en un suc. Quan fem un suc ens carreguem la matriu alimentària i els sucres intrínsecs de l'aliment es converteixen en sucres lliures. Així, tots aquells arguments que dèiem a favor de defensar els sucres i la fructosa de la fruita deixen de tenir sentit.

Aquesta regla també té excepcions. Per exemple, per a les persones que estan practicant esport, prendre sucres pot ser fins i tot beneficiós. La ingesta d'aquests hidrats de carboni segurament els ajudarà a recuperar millor o continuar la pràctica esportiva en millors condicions.

No hem de prendre fruita tampoc quan tenim alguna patologia renal o quan hi ha un tipus d'intolerància molt concreta a alguns nutrients que conté la fruita, sobretot a la fructosa. En tots aquests casos, el problema no és la fruita, sinó una patologia prèvia que n'impedeix el consum.

Els beneficis de la fruita

Rica en fibra, minerals i vitamines, baixa en calories, carregada de nutrients essencials i pilar d'una dieta equilibrada: de la fruita no en podem dir altra cosa que meravelles. Així que mengem fruita sense por i només n'obtindrem beneficis!

ADAM MARTIN, <https://www.ccma.cat>