
Preguntes freqüents sobre els greixos i els olis



Responsable de l'Informe

Pilar Ramos

Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Andrea Alaye, Manahil Rashid, Mario Miranda (Institut dels Aliments de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Olis i greixos. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 21 de setembre de 2022

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntes freqüents sobre els greixos i els olis

Què són els greixos i els olis?

Els greixos (lípid) són diferents components químics que es poden extreure de les plantes (olives, llavors de gira-sol, pipes de carbassa, etc.), els animals (porc, ànec, etc.) i diferents organismes i microorganismes (algues). Es descriuen com aquells compostos insolubles en aigua però solubles en solvents orgànics, com l'èter, el cloroform, l'hexà, el benzè o el metanol.

En general, a temperatura ambient (25 °C), els greixos rics en àcids grassos saturats (AGS), com la mantega, tenen una consistència sòlida (cèria), mentre que els olis rics en àcids grassos insaturats (AGI), com l'oli d'oliva, tenen una consistència líquida.



Quines són les seves funcions?

Quin paper tenen en l'alimentació?

Els greixos tenen funcions metabòliques essencials, són importants com a elements estructurals i constitueixen el nutrient energètic per excel·lència. Els greixos (lípid) de la dieta són una font important d'energia, i la seva qualitat té molta influència sobre la salut.

Els greixos són importants en l'alimentació pels motius següents:

- Constitueixen el **combustible** metabòlic de major capacitat calòrica. La manera més econòmica de mantenir una reserva energètica a l'organisme és en forma de greix.
- Subministren **àcids grassos essencials**, que no es poden produir a l'organisme i que són importants per al desenvolupament embrionari, el transport, el metabolisme i el manteniment de la funció i de la integritat de les membranes cel·lulars.
- Són precursors de **molècules biològiques** amb importants funcions metabòliques i formen part d'altres compostos essencials, com les hormones esteroides i els àcids biliars.
- Són un vehicle per al **transport de vitamines liposolubles** (que es poden dissoldre en greixos), com ara, les vitamines A, D, E i K.

Tipus de greixos i d'olis

Els triglicèrids

El greix dels aliments està format majoritàriament per àcids grassos que es troben en forma de triglicèrids. Així, els triglicèrids constitueixen el component principal del greix ingerit, ja que equivalen al 98%; el 2% restant està constituït per fosfolípids, colesterol i altres lípids.

El colesterol

El colesterol és un lípid (greix) amb una estructura diferent a la dels altres i, amb una textura de cera. Presenta múltiples funcions fisiològiques, com formar part de les membranes cel·lulars o ser precursor de les hormones esteroides, la vitamina D i els àcids biliars.

La colesterolèmia elevada és un dels factors de risc més importants en el desenvolupament de malalties cardiovasculars. Per exemple, el risc de patir una cardiopatia isquèmica es relaciona directament amb els nivells alts de colesterol LDL ("dolent") i amb els nivells baixos de colesterol HDL ("bo"). Per tant, es convenient reduir el consum d'aliments d'origen animal, ja que són els únics que contenen colesterol.

Olis i greixos de consum: quins són més saludables?

L'oli d'oliva

L'oli d'oliva és la font principal de greix de la dieta mediterrània, que aporta àcids grassos monoinsaturats, i el seu consum s'associa a una reducció del risc cardiovascular, cerebrovascular, d'algunes malalties respiratòries i càncer. Diverses guies alimentàries recomanen el consum d'oli d'oliva, enlloc del d'altres greixos, pel seu efecte cardioprotector. A més, l'evidència analitzada mostra que és probable que el consum d'oli d'oliva, en comparació amb altres olis o greixos, afavoreix la reducció del pes.





1. L'oli d'oliva verge extra

L'oli d'oliva verge extra és el més ric en antioxidants, i és molt beneficiós per prevenir algunes malalties, ja que disminueix la inflamació implicada en la malaltia cardiovascular. És l'oli de més qualitat, té unes propietats sensorials excepcionals, no té defectes i conté totes les vitamines i les substàncies antioxidants de l'oliva, principalment si és de primera premsada.

Els nivells d'acidesa química de l'oli d'oliva verge extra són inferiors a 0,8° i organolèpticament no té cap defecte. Ha de complir tots dos paràmetres per ser verge extra.

2. L'oli d'oliva verge

L'oli d'oliva verge s'obté mitjançant els mateixos procediments que l'oli d'oliva, però té unes propietats sensorials (aroma, sabor, etc.) menys excepcionals.

3. L'oli d'oliva

L'oli d'oliva conté una barreja d'olis d'oliva refinats i olis d'oliva verges. Inclou menys vitamines i substàncies antioxidants que els dos anteriors, perquè es perden en part durant els tractaments de refinació.

Tot i les calories que aporta, es recomana consumir entre 4 i 6 cullerades soperes (una cullerada són uns 10 ml) al dia d'oli d'oliva, i millor si és verge extra, i utilitzar-lo com a greix principal per amanir i cuinar, i com a substitut d'altres greixos i olis.



L'oli de gira-sol

L'oli de gira-sol és l'oli de llavors més utilitzat a Europa. S'utilitza tant per cuinar, com per fregir o amanir. L'oli de gira-sol conté antioxidants i és ric en àcid linoleic (omega-6). Actualment, al mercat hi ha oli de gira-sol que s'obté de varietats de llavors riques en àcid oleic, és l'oli de gira-sol altooleic, similar a l'oli d'oliva. L'oli de gira-sol té un punt de fusió, de -16 a -18 °C (temperatura a la qual canvia d'estat líquid a sòlid) per tant, es manté transparent a temperatures de refrigeració, fet que suposa un avantatge a l'hora de preparar plats que s'han de guardar en fred, ja que conserva millor l'aspecte i la textura.



Omega-3 i omega-6

Els àcids grassos poliinsaturats (AGP) es divideixen en dues famílies: omega-3 (ω -3) i omega-6 (ω -6). L'àcid gras alfa linolènic (ALA) és l'essencial de la família omega-3 i es troba sobretot en llavors (llinassa i xia), fruita seca (nous) i olis vegetals (colza, soja, etc.). L'àcid eicosapentaenoic (EPA) i l'àcid docosahexaenoic (DHA) són els àcids grassos omega-3 més importants. El peix, especialment el blau (com el salmó, el verat i la sardina), l'oli de peix i el marisc són fonts molt riques d'EPA i DHA. Els àcids grassos omega-3 són essencials, ja que el cos no els pot sintetitzar, de manera que cal ingerir-los, a partir d'una alimentació saludable.

L'àcid gras linoleic (LA) és l'àcid gras essencial de la família omega-6. Les fonts principals d' LA són les llavors (de gira-sol, blat de moro, càrtam, llavor de raïm i sèsam) i els olis derivats, la fruita seca (nous, pacanes i pinyons) i els cereals integrals. El consum d'omega-6 pot protegir de malalties cardiovasculars i de diabetis.

Tant els omega-3 com els omega-6 s'haurien de consumir a partir dels aliments que els contenen i no a partir de suplementes.

Els greixos trans

Els àcids grassos trans (AGT) són àcids grassos insaturats, que es formen als aliments a partir de tres fonts principals:

- La transformació bacteriana d'àcids grassos insaturats al rumen dels rumugants, com les vaques, que explica la presència d'AGT en productes lactis i carns.
- La hidrogenació parcial industrial (utilitzada per produir greixos semisòlids i sòlids, emprats per produir aliments, com certes mantegues, galetes i altres productes de rebosteria o antigament, les margarines) i la desodorització (un pas necessari en la refinació) d'olis vegetals o olis de peix, amb un alt contingut d'AGP.
- Escalfar i fregir amb olis a temperatures altes. El procés de formació d'AGT s'inicia als 150 °C i s'incrementa molt a temperatures superiors als 220 °C.



Els greixos saturats

Els greixos saturats, són sòlids a temperatura ambient. Reduir la ingesta de greixos saturats pot fer que disminueixi lleugerament el risc de patir episodis cardiovasculars, com ara ictus o infarts de miocardi.

L'oli de palma

L'oli de palma o palmell s'extreu de la polpa de la palma i es considera un dels olis més rendibles i més econòmics del món. Representa gairebé un terç de la producció d'oli vegetal al món. En la indústria alimentària es fa servir l'oli de palma especialment en l'elaboració d'aliments processats com a substitut de greixos d'origen animal, així com per disminuir el contingut de greixos trans, i mantenir la textura i les característiques sensorials de l'aliment, de manera que es perllonga la seva vida útil.

En relació amb els seus efectes sobre la salut, no hi ha estudis disponibles que analitzin directament els efectes de l'oli de palma sobre la mortalitat o algunes malalties, com les cardiovasculars, en comparació amb altres olis vegetals similars i altres greixos. També és important destacar que l'oli de palma no conté àcids grassos trans, coneguts pels seus possibles efectes perjudicials per a la salut.

L'oli de coco

Tot i la popularitat creixent de l'oli de coco pels seus suposats beneficis per a la salut, aquests beneficis no s'han comprovat, com tampoc no s'ha comprovat que ajudi a reduir el risc de malalties cardiovasculars, i se n'ha de limitar el consum perquè conté molts greixos saturats. Els olis de coco, palma i palmist es coneixen usualment com a greixos de coco, palma i palmist, perquè sovint (depenent de les varietats botàniques de les quals s'obtenen) són sòlids a temperatura ambient perquè contenen molts àcids grassos saturats. Amb el procés de refinació se'n poden eliminar els AGS per "**winterització**" (tractament en fred), i es converteixen en olis.

- Els olis de coco i palma són productes d'origen llunyà, que s'obtenen mitjançant pràctiques productives mediambientalment insostenibles, i no es recomana consumir-ne per l'impacte mediambiental que provoca la seva producció.



Quines són les recomanacions de consum?

L'Organització Mundial de la Salut recomana:

- Que menys del 30% de la ingesta energètica vingui dels greixos, tant en la població infantil com en l'adult. A més a més, recorda que els greixos insaturats que hi ha als olis vegetals (com el d'oliva, gira-sol, colza i soja) són preferibles als greixos saturats que provenen dels productes animals com la mantega, la nata, el formatge, el ghee (mantega clarificada d'origen hindú) i el llard de porc.
-
- Que s'opti per productes lactis amb menys contingut de greix i que es redueixi el consum de greixos càrnic, així com el d'aliments amb un contingut alt de greixos saturats, com ara pastissos, galetes, mantega, ghee, llard de porc, oli de palma, embotits i carns curades, formatges curats, nata, gelats, batuts i xocolata.
-
- Que s'utilitzi oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir. L'oli d'oliva refinat i l'oli de gira-sol altooleic són una alternativa més econòmica que l'oli d'oliva verge extra.

- Que l'oli d'oliva verge resisteix millor les temperatures de fregit que la resta d'olis. Si l'oli recomanat per fregir (oliva verge, oliva o gira-sol altooleic) no s'ha cremat (fumejat), es filtren les partícules que queden després de la friture i si es guarda en un lloc fresc, sec i protegit de la llum, es pot reutilitzar fins a 3-4 vegades.
-
- Que es consumeixi fruita seca (ametlles, nous, avellanes, etc.) de 3-7 vegades a la setmana (un grapat al dia, per exemple), preferiblement crua o lleugerament torrada i sense sucre ni sal.



Sabíeu que...

- No cal triar entre mantega o margarina?
Des del punt de vista de les malalties cardiovasculars, la mantega continua a la llista d'aliments que s'han d'utilitzar amb moderació, sobretot perquè té un contingut alt de greixos saturats i sol contenir sal. Les margarines, però, no són tan fàcils de classificar. Fa anys, les margarines eren pitjors que la mantega, perquè presentaven molts greixos trans. Actualment, les margarines són baixes en greixos saturats, altes en greixos insaturats i lliures de greixos trans. Tanmateix, les margarines tampoc no s'han d'utilitzar per cuinar o fregir, només per untar. En qualsevol cas, l'alternativa més saludable a la mantega o la margarina és l'oli d'oliva verge.
- L'oli de colza (també anomenat oli de nabina) és l'extracte de les llavors de la colza, i té una composició i uns efectes sobre la salut molt similars als de l'oli d'oliva. També, és coneix com a oli de canola, que és una varietat d'oli de colza obtinguda per encreuaments genètics tradicionals. Com que a Espanya el 1981 hi va haver milers d'enverinaments i morts a causa de la ingesta d'oli de colza adulterat, és difícil trobar-ne als establiments comercials.





C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat