

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

**Els homes
i la dieta**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



Els homes i la dieta

Prevenió de la malaltia cardiovascular

Factors de risc

- Una alimentació poc saludable, la inactivitat física i el consum de tabac. Això molt sovint es manifesta en:
 - Augment de la tensió arterial.
 - Augment del sucre a la sang.
 - Augment dels greixos a la sang (colesterol LDL i triglicèrids alts, baix nivell de colesterol HDL).
 - Sobrepès i obesitat.

Què cal fer?

- Abandonar mals hàbits i introduir-ne de nous:
 - Deixar de fumar.
 - Caminar entre 30 i 60 minuts cada dia.
 - Ajustar la ingesta d'aliments per mantenir el pes o perdre'n.
 - Evitar els productes ensucrats o molt salats.
 - Utilitzar sempre oli d'oliva per cuinar i amanir.
 - Prendre un grapatet de fruits secs.
- Introduir canvis en la dieta:
 - Reduir la ingesta de carn vermella (bou, corder, embotits, vedella vermella, talls amb molt greix).

- Vigilar els brous fets amb molta carn (porten molt greix).
- Augmentar el consum de llegums (cuinats de manera senzilla).
- Menjar peix blanc i blau sovint (2 cops/setmana, respectivament).
- Reduir el consum de rovell d'ou a 2-3 per setmana (feu les truites afegint-hi una o dues clares).
- Prendre els productes lactis baixos en greix (llet i iogurts desnatats, 0%).
- Menjar verdura cada dia (cuita, sopa de verdures, escalivada...) i amanida amb vegetals de tots colors.
- Cada dia, almenys un parell de fruites fresques de temporada.
- Mai més de 3 gots de vi (o altres alcoholos) al dia.
- Prendre cereals integrals (civada, pa morè o integral, arròs i pasta integrals...).
- Reduir el consum de sal, evitant:
 - Salar els aliments.
 - Embotits i formatges.
 - Pa, pastissos, galetes, brioxeria.
 - Aigua amb gas.
 - Sopes de sobre i pastilles de brou.
 - Conserves en llauna o en pot de vidre.
 - Plats preparats.
 - Fruits secs salats.
 - Aperitius: xips, olives...
 - Peix fumat.
 - Salses preparades: maionesa, tomàquet, soja...

Prevenió del càncer de pròstata

Factors de risc

- Un excés de greixos animals (saturats).
- El consum excessiu de calories.
- L'obesitat.
- El consum de carn processada industrialment (embotits, fumats...).
- Excés de calci en la dieta (més de 3-4 racions/dia).

Què cal fer?

- Menjar verdures i hortalisses:
 - Almenys 4 racions cada dia.
 - Escolliu-les amb molt de color, ja que tenen més antioxidants, vitamines, minerals i fitoquímics!

- Doneu prioritat a la família de les cols (colifor, bròquil, col de Brussel·les...), i intenteu consumir-ne 3-4 cops a la setmana.

Són molt importants per a la prevenció

- Els licopens: és un pigment present en el tomàquet i que se'n troba en més quantitat quan és tomàquet cuit (salsa de tomàquet). També a la síndria, al pomelo rosa i als albercocs.
- El seleni: mineral present en la civada, l'arròs i el blat integrals, i en les nous del Brasil.
- La vitamina E: es troba en l'oli d'oliva, els fruits secs i en el germen de blat.

La importància dels antioxidants

Els antioxidants ens ajuden a reparar les accions dels radicals lliures, que es formen en el nostre cos en resposta a les agressions (l'exposició solar, la pol·lució, els pesticides, el tabac, l'estrès...).

Poden atacar moltes estructures corporals: totes les cèl·lules i membranes cel·lulars; la pell, els pulmons, el cor i les artèries; el cervell i els teixits de la visió, i les articulacions.

Els antioxidants més importants

- La **vitamina C**: taronja, llimona, mandarines, kiwi, col, bròquil, pebrot, espinacs... Les persones fumadores necessiten el doble de vitamina C que les no fumadores.
- La **vitamina E**: oli d'oliva, fruits secs i germen de blat.
- Els **carotenoides**: pigments que donen color taronja/vermell a les fruites i hortalisses. Els licopens del tomàquet són d'aquest grup.

ATENCIÓ

Els fumadors no han de prendre mai suplementes de carotenoides.

- Els **polifenols i flavonoides**: es troben en totes fruites i verdures:
 - Fruites vermelles, pera, poma, prunes, mangrana, raïm.
 - Ceba, all, porro.
 - Col, bròquil, pebrots, albergínies...
 - També trobem polifenols al vi, al te verd i negre, i a la cervesa, per la qual cosa és recomanable beure de 2-3 gots de vi (més ric el negre), a més de la xocolata negra (10-20 gr al dia).

- El **seleni**: arròs i pasta integrals, nous, peix (tonyina en llauna), all, carn de vedella, pipes de gira-sol, llevat de cervesa i germen de blat.
- El **zinc**: carn, marisc, germen de blat i espàrrecs.
- El **coure**: fruits secs, llegums (soja), cereals integrals, marisc, bolets, xocolata...

En resum, cal seguir un estil de vida mediterrani

- Molta verdura, amanides i fruita, i de temporada.
 - 4 hortalisses i verdures + 3 fruites al dia!
- Peix blanc i blau i carn blanca.
- Oli d'oliva i fruits secs.
- Cereals integrals (civada, arròs, pa, pastes...).
- Una miqueta de vi i de xocolata negra.
- Poca carn vermella, poca sal, poc sucre, pocs productes industrials i no fumar.

I caminar una hora cada dia!

Has de saber que

Les llavors de carbassa són molt antiinflamatòries.

