GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Els gironins mengen més aliments a l´any del que es recomana.

Actualitat Girona | 16/10/2008 | 12:27

S'ha estancat l'hàbit de menjar productes de pastisseria industrial però 'cal reduir' els 13 quilos anuals.

Els gironins superen en cent quilos per persona i any la quantitat d'aliment que recomanen els experts en la piràmide de l'alimentació. Segons un estudi que ha fet l'empresa NutriCare, a les comarques gironines cada persona ingereix una mitjana de 726 quilos d'aliment anual mentre que la recomanació és que siguin entre 600 i 620 quilos.Tot i això, la mitjana gironina ha disminuït en un quilo anual des del 2005. El doctor responsable de l'estudi, Pedro Ramos, ha explicat que aquesta quantitat suposa que unes 37.500 persones adultes tenen sobrepès o obesitat i uns 2.000 menors de 24 anys.

Ramos ha explicat que en moments de 'crisi econòmica' també cal fer saber a la població que 'menjar sa sempre és més barat'. Així, detalla que seguir la dieta mediterrània es tradueix en un invertir uns 1.000 o 1.100 euros anuals en la cistella de la compra mentre que la tendència alimentària actual que ha revelat l'estudi suposa gastar entre 1.600 i 1.700 euros l'any en aliment.

La regió sanitària de Girona se situa com la tercera de Catalunya que comet menys errors a l'hora de menjar. Ramos ha detectat sis punts dèbils en l'alimentació dels gironins. Un elevat consum de calories, massa sucre, poc calci, excessiva carn, molta grassa saturada i poca fibra són, segons el doctor, els 'problemes' als quals s'han d'enfrontar els gironins si volen millorar la dieta.

Els gironins suspenen en hàbits alimentaris com el consum de llet i derivats que es troba per sota del recomanat i 'en descens'. L'abús de la carn és un dels grans 'problemes' de la dieta a les comarques gironines, es mengen 50 quilos per persona i any quan es recomana no superar els 30.

Les 'grans oblidades' són les llegums perquè els gironins en consumeixen la meitat del recomanat. Les dades situen el consum de llegums a les comarques gironines en una mitjana de 4 quilos per persona i any quan els experts recomanen menjar-ne 9.

L'altra cara de la moneda és que els gironins aproven en el consum de pasta que ha 'augmentat lleugerament' tot i que no arriba als nou quilos per persona i any recomanats. La mateixa tendència ha seguit la fruita fresca i les verdures i les hortalisses. Segons Ramos cal 'seguir el mateix camí' perquè encara que hagi incrementat el consum el de verdures i hortalisses es troba per sota del necessari. La piràmide de l'alimentació aconsella consumir-ne 150 quilos per persona i any i a Girona se'n mengen 80.

Pedro Ramos ha detallat que el consum de nèctars industrials, com refrescos, ha disminuït però que el consum d'entre 12 i 13 litres per persona i any segueix sent 'excessiu'. De la mateixa manera, s'ha estancat l'hàbit de menjar productes de pastisseria industrial però 'cal reduir' els 13 quilos anuals actuals. També s'ha estancat el consum de sal en 1,4 quilos per persona i any.

Ramos ha explicat que el sobrepès i l'obesitat pot portar problemes de salut i, en els més joves, es nota un augment en els casos de diabetis del tipus 2. Per això, recomana seguir una dieta equilibrada i oblidar-se de dietes miraculoses que només posen un 'pedaç' i no ensenyen bons hàbits.

Autor: Avui
Avui

https://gironanoticies.com/noticia/9453-els-gironins-mengen-mes-aliments-a-lany-del-que-es-recomana.htm