

Carbohidrats: com s'obté l'energia

Sabem que un carbohidrat eleva les xifres de glucèmia, comunament anomenat “sucre”, en sang després d'ingerir-ho. L'índex glucèmic és un sistema utilitzat per a quantificar la resposta glucèmica, pujada de sucre, d'un aliment que conté la mateixa quantitat de carbohidrats que un aliment utilitzat de referència. A la pràctica, la majoria dels aliments estan composts per diferents tipus de carbohidrats en diferents proporcions, però podem intuir l'índex glucèmic d'un aliment coneixent la seva composició.

Els carbohidrats són un dels principals nutrients presents als aliments. Els tres tipus principals de carbohidrats són els sucres, els midons i les fibres. El nostre organisme necessita els tres per a funcionar correctament. En ingerir aliments amb carbohidrats, el nostre cos descompon el sucre i el midó, i els transforma en glucosa (sucre a la sang), per a utilitzar-los com a energia. La fibra és la part de l'aliment que passa directament sense ser digerida. Existeixen dos tipus de fibra: la insoluble, que agrega volum als excrements per a tenir deposicions regulars, i la soluble que ajuda a reduir els nivells de colesterol i pot contribuir a millorar el control del sucre en la sang.

Les hormones insulina i glucagó, que es produeixen en el pàncrees, ajuden a regular la glucosa en el torrent sanguini. La funció de la insulina és transportar la glucosa a les cèl·lules per a ser convertida en energia. La glucosa s'emmagatzema al fetge i en els músculs en forma de glucogen. El glucagó actua al fetge, on activa dos processos metabòlics per a l'alliberament de glucosa a la sang, controla la producció de glucosa i de les cetones.

Des del Servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, ens expliquen que des d'una perspectiva nutricional és important conèixer la quantitat de carbohidrats que conté un aliment i el ràpid que es digereixen i s'absorbeixen. Cada tipus de carbohidrat té diferents propietats que afecten la rapidesa amb la qual el cos els digereix o la velocitat amb la qual la glucosa ingressa en el torrent sanguini.

Conèixer això últim pot ser important en determinades patologies com la diabetis. A més, també és útil per a la pràctica de l'esport, ja que proporciona informació sobre els aliments més apropiats per a obtenir energia o per a recuperar les reserves energètiques de manera més o menys ràpida.

Carbohidrats: com s'obté l'energia

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45