Alumna: Laura Oliver Ramos
Tutora: Iolanda Vila Serra

# Mengem sa

**Presentació**

El tema del meu treball de recerca es basa en l'alimentació i més concretament en les dietes. A l'hora d'escollir-lo tenia molt clar que volia orientar el meu treball de recerca en algun aspecte de la nutrició o la dietètica, perquè és un tema que m'agrada molt i del qual considero que estic bastant desinformada.

A l'hora d'especialitzar-me en un tema més específic no sabia exactament quin escollir, si fer-lo sobre determinats productes, aliments o trastorns alimentaris, però finalment vaig començar a descobrir l'existència de determinades dietes que em van semblar molt interessants i, a priori, incompatibles amb la idea que jo en tenia.

L'objectiu principal d'aquest treball és obtenir més informació, no tan sols sobre les dietes, sinó també d'altres aspectes relacionats amb l'alimentació com, per exemple, les malalties.

També m'agradaria descobrir en què consisteixen realment les dietes, ja que considero que, malgrat ser un tema d'actualitat, la gent no n'està ben informada, i voldria saber quina és la seva veritable finalitat, a quines persones van dirigides, quins beneficis ens poden aportar i, sobretot, descobrir els mites o falsos coneixements que té la gent les dietes.

**Metodologia**
La metodologia que he seguit per tal de realitzar aquest treball ha estat informar-me molt bé sobre aquest tema mitjançant pàgines web i llibres que he extret de diverses biblioteques. A més, també m'he posat en contacte amb dues nutricionistes per poder resoldre diverses qüestions, poder mostrar part del meu treball pràctic i realitzar entrevistes a fi de saber el seu punt de vista expert i així millorar el meu treball.

**Cos del treball**
La paraula *dieta* fa referència als hàbits alimentaris de les persones, al conjunt d'aliments que consumeix cada individu al llarg del dia. Hi ha moltes dietes diferents, algunes són un estil de vida, com per exemple la dieta mediterrània, i d'altres són dissenyades per a persones que presenten alguna patologia.
Una dieta equilibrada és aquella que ens aporta tots els nutrients necessaris per al bon funcionament de l'organisme i per tenir una salut òptima. Per tal que sigui equilibrada ha d'aportar una quantitat suficient de nutrients energètics per poder dur a terme processos metabòlics i activitats físiques; també ha d'aportar nutrients amb funcions plàstiques i reguladores, i, finalment, una dieta equilibrada també ha de tenir les quantitats equilibrades de cada nutrient.
Primerament ha de contenir aliments dels diferents tipus de nutrients, hidrats de carboni, proteïnes i greixos, per tal que sigui una dieta completa i que no exclogui aliments. S'han de consumir els aliments en una mesura i proporció determinades.
Els nutrients són compostos químics o elements presents en els aliments necessaris per al desenvolupament de les funcions de l'organisme que participen activament en les seves reaccions metabòliques. Estan formats per molècules fortament unides entre si. Existeixen diversos tipus de nutrients i també diferents maneres de classificar-los, en funció de la quantitat que en necessita l'organisme per dur a terme funcions metabòliques, macronutrients o micronutrients, o en funció de la importància, essencials o no essencials.
Per poder portar una vida saludable s'ha de tenir molt en compte l'alimentació i s'ha de seguir una dieta equilibrada, però també s'ha de combinar amb exercici físic, ja que aquest té un paper molt important a l'hora de millorar la salut.
Existeixen moltes dietes diferents i també diverses maneres de classificar-les. Algunes de les més importants són: mediterrània, vegetariana, detox, alcalina, macrobiòtica, cetogènica, paleo o Dukan, entre moltes d'altres.
Avui en dia els hàbits dietètics inadequats, juntament amb la falta d'activitat física o sedentarisme i factors de risc com el tabaquisme, s'han vist relacionats amb l'aparició de diverses patologies. Tot i que també és cert que molts cops l'aparició d'aquestes malalties o patologies no és originada per aquestes causes. En qualsevol

dels dos casos es necessita un tractament dietètic per tal que la persona que pateix una malaltia concreta es recuperi millor. Algunes de les patologies més freqüents serien la diabetis, al·lèrgies alimentàries, intoleràncies, anèmia o les malalties cardiovasculars, entre d'altres.
Els trastorns alimentaris són afeccions o problemes mentals que afecten la salut i les emocions, com l'anorèxia, la bulímia o el trastorn alimentari compulsiu. Les persones que els pateixen tenen una visió distorsionada d'elles mateixes i es fixen excessivament en el pes, el menjar i la figura corporal i això les pot portar a conductes perilloses. Hi ha diversos factors que poden contribuir a patir aquests trastorns com la baixa autoestima, la sensació d'insuficiència, l'ansietat o la depressió, entre molts d'altres. La identificació precoç d'aquests trastorns és fonamental per tal d'intervenir com més aviat millor i evitar així estats greus de desnutrició.

**Conclusions**
En iniciar el treball sobre l'alimentació em plantejava un munt de preguntes i de qüestions, la veritat és que és un tema que es troba d'actualitat en tots els mitjans de comunicació i xarxes socials. Avui en dia, parlar de dietes i alimentació sembla a l'abast de tothom, no cal tenir una preparació: *influencers*, periodistes o gent del carrer aporten una idea miraculosa que ens farà arribar a aconseguir, a vegades d'una manera ximple i fins i tot perillosa, un cos ideal.
La societat d'avui en dia fa prevaler un tipus de bellesa i un cos perfecte, ideal, sense mancances, utòpic, un ideal que mai no és real, que entronitza el cos exterior en detriment de la bellesa interior, dels valors personals i de la vàlua com a éssers humans. Aquest culte al cos de manera tan exagerada genera tota una sèrie de proble-

mes ja no tan sols en els nois i noies adolescents, sinó fins i tot en nens i persones adultes, com per exemple inseguretats, ansietats o depressions, i poden arribar, fins i tot, a patir malalties que posen en risc la mateixa vida. Davant d'aquests *inputs* continus de la societat em vaig plantejar aprofundir en el tema de l'alimentació, en els nutrients i en les dietes sanes i equilibrades i vaig analitzar un munt de dietes per veure'n els beneficis i els perjudicis.
Crec que aquest treball m'ha servit per a un munt de coses, fins i tot a escala personal. Ara sé que la informació és poder i que, abans de prendre una decisió, has d'informar-te correctament en les fonts adequades i deixar-te assessorar per especialistes.
Com en tots els temes, hi ha molts falsos gurus de l'alimentació que et venen miracles a costa de la debilitat, les pors i la manca d'informació de les persones.
També he après a dominar més el tema, l'he trobat apassionant i realment molt extens, ja que encara em queden moltes coses per aprendre.
Un cop realitzat el treball he arribat a una sèrie de conclusions.
En primer lloc, he confirmat la importància de seguir una dieta sana i equilibrada on hi hagi presència de tots els nutrients en una quantitat adequada.
En segon lloc, he corroborat que hi ha moltes dietes, però que abans de seguir-ne una cal informar-se perquè de la mateixa manera que poden tenir avantatges, també cal tenir presents els possibles inconvenients, i tot cal valorar-ho.
En tercer lloc, he vist que sempre cal deixar-se orientar per un especialista, que valorarà tots els aspectes (físics, emocionals o metabòlics) per configurar la dieta més adequada i fer-ne un bon seguiment.
I, finalment, que una bona alimentació és bàsica per a la nostra salut i que, si no és correcta, pot portar alteracions, canvis, trastorns i malalties.

**Bibliografia i bibliografia web**

LLIBRES**:** — Román Martinez Alvarez, Jesús; Calderon Garcia, Andrea. *Alimentació i dietética*. Madrid: Marcombo, 2019. — Dra. Folch, Montse. *La dieta dels colors.* Barcelona: Rosa dels Vents, 2017. — Dr. Verburgh, Kris. *la pirámide de la salud*. Barcelona: Grijalbo, 2015. — Dra. Folch, Montse. *Menja bé, viu millor*. Barcelona: Ara Llibres, 2006. — Martín, Adam. *Menjar per ser millors.* Barcelona: Rosa dels Vents, 2013. WEBS: — <https://okdiario.com/salud/que-alimentos-que-aportan-minerales-70459 > (Data de consulta: Juny 2020) — <http://grupllobet.com/2018/05/21/que-son-minerals-que-aporten-trobem/> (Data de consulta: Juny 2020) — <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/minerales.html> (Data de consulta: Juny 2020) — <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/nutrientes.html> (Data de consulta: Juny 2020) — <https://www.nestlefamilyclub.es/articulo/el-papel-fundamental-de-las-proteinas-es-su-participacion-en-la-estructura-celu-

lar> (Data de consulta: Juny 2020) — <https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/> (Data de consulta: juliol 2020) — https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/805-grasas.html> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/articulo/la-piramide-de-la-alimentacion-saludable-sabes-interpretarla> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/06/18/nueva-piramide-alimenticia-cereales-integrales-carnes-rojas/00031560855277615171133.htm> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/15-beneficios-del-deporte-para-tu-salud> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://es.slideshare.net/thecwpcone/3-b-energa-en-nutricin> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://twitter.com/marcogomezmd/status/1025148586735095808> (Data de consulta: Juliol 2020) — <https://www.clinicaindautxu.com/tipos-dietas-cuales-puedes-encontrar/> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://bulevip.com/blog/tipos-de-dietas-calorias/ > (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.healthline.com/health/es/dieta-cetogenica> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.miarevista.es/salud/articulo/dieta-detox-adelgaza-eliminando-toxina> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.mujerhoy.com/belleza/dietas/201711/29/dieta-alcalina-que-es-para-que-sirve-20171128114627.html> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.webconsultas.com/curiosidades/dieta-paleo-13121#:~:text=La%20dieta%  20paleo%20se%20basa,%2C%20verdura%2C%20pescado%20y%20marisco> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.healthline.com/health/es/dieta-cetogenica> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://beaire.com/es/aire-magazine/dieta-macrobiotica-beneficios> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://functionaltrainerblog.wordpress.com/2016/08/17/lista-de-alimentos-alcalinos-y-sus-beneficios/> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000784.htm> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-dukan_13183> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.vivosano.org/como-comenzar-con-el-ayuno-intermitente/> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/tipos-dieta.html> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://javierdelanuez.com/analisis-de-las-9-dietas-mas-famosas/> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://instimed.es/las-ocho-dietas-del-2019l/> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.vanidades.com/estilo-de-vida/las-dietas-de-moda-cuales-si-y-no-cumplen-su-objetivo/> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.enfemenino.com/shopping/libros-de-las-dietas-mas-famosas-s3018621.html> (Data de consulta: Agost 2020) — <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-con-

ditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/tipos-anemia-tratamiento.html> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/intolerancia-alimentaria.html> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/alergias/alergias-alimentarias.html> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/diabetes.html > (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/diabetes.html> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html> (Data de consulta: Setembre 2020) — <https://www.danone.es/es/salud/tendencias/tipos-de-colesterol-cual-es-cual.html> (Data de consulta: Setembre 2020)