



PARAULES



QUE

CUREN



ASSOCIACIÓ
DE DIABETIS
CATALUNYA

Marta Ros: “No hi ha aliments prohibits, sinó que cal trobar el moment i la freqüència per menjar-los”

Dietista-nutricionista i tecnòloga dels aliments de l'ADC. Marta Ros també és docent a la UOC i col·laboradora del *Léxico científico gastronómico* a elBulliFoundation.

Marta Ros

Ets nutricionista, creus que realment som el que mengem?

En part sí. Tenim una dieta mediterrània molt rica i a les nostres mans està tenir una bona alimentació, que aquesta sigui variada i equilibrada. La manca de temps i l'estrès moltes vegades fan que mengem de manera inadequada sense socialitzar-nos i, a vegades, recorrent a plats precuinats que s'allunyen de bon grat de tot allò que esdevé essencial pel nostre cos.

Si poguessis explicar quin cas has tingut a la teva consulta relacionat amb diabetis més curiós, quin seria?

Sempre hi ha casos molt curiosos, potser tenir alguna persona coneguda a la consulta, ja sigui una veïna o companys d'altres feines que no sabien que jo estava treballant a l'ADC.

Ens podries fer cinc cèntims dels casos més típics amb què et trobes a la consulta i que podrien ajudar als nostres lectors amb diabetis?

Normalment, tinc casos de Diabetis tipus 2 que necessiten ajustar el pes o la pauta diabe-

tològica per millorar les glucèmies. També persones diabètiques tipus 1 de totes les edats, que en la majoria dels casos el que fem és realitzar una pauta d'alimentació adequada per mirar de millorar les glucèmies, el repartiment dels àpats, l'explicació de les racions, el fet d'entendre una etiqueta...

Si haguessis de dir sis aliments imprescindibles a les nostres cuines, diries...

1. L'oli d'oliva, per excel·lència, degut a les seves bones característiques com a greix cardio-saludable.
2. Nous, fruits secs (sense fregir), com a un bon pisolabis per a una persona amb diabetis ja que té molt poques racions, sempre que estigui en les quantitats adequades.
3. Síndria, per ser un aliment tan versàtil per a persones diabètiques ja que té un índex glucèmic alt i una càrrega glucèmica baixa... em serveix com un exemple base per poder explicar aquests dos conceptes.
4. Enciam, com la base d'unes bones amanides que serveixen tant com a guarnició com a part



del plat principal sense augmentar les kcal ni les racions d'hidrats de carboni.

5. Cereals integrals, per fer que els pics de les glucèmies no siguin tan pronunciats degut a l'aportació de fibra.

6. Llegum, que és un aliment que fins ara estava molt oblidat però que és fantàstic per les seves qualitats i perquè com a primer plat a una persona amb diabetis li permet posar més quantitat sense augmentar les racions d'hidrats de carboni, comparat per exemple amb la mateixa quantitat d'arròs o de pasta.

Per què cada persona metabolitza els aliments de manera diferent?

Perquè, si jo ara agafés un termòmetre i mesurés la temperatura dels per exemple 15 assistents a una reunió i posés com a tall les centèsimes, cap de les persones probablement tindria la mateixa temperatura i per això el nostre cos no funciona de la mateixa manera.

Igual que les nostres bombes tenen algorismes per a calcular les dosis d'insulina, hi hauria

algun sistema de mesurador simple idoni a la tolerància dels nostres aliments i la diabetis?

El més establert són les racions d'hidrats de carboni i ara hi ha eines molt visuals a través d'aplicacions mòbil com *Diabetes a la carta*, que ens ajuda a fer més fàcil la vida d'una persona amb diabetis.

Què li recomanaries a una persona amb DM2 que es vulgui aprimar?

Primer, que s'activi a nivell d'activitat física, que li agafi el gust a cuinar i a preparar-se els àpats, així com ser coneixedora de com funciona el seu cos i per què hi ha algunes combinacions d'aliments que funcionen més que unes altres... Que sigui molt constant i que tot l'esforç té una bona recompensa... Ja només pel sol fet de conèixer el seu cos, ja ha valgut la pena!

Què li recomanaries a una persona amb DM1 recent debutada que vulgui aconseguir pes?

Si la pregunta va dirigida a l'augment de pes, jo el que li diria és que es posi en mans d'un

professional per mirar d'adequar les racions d'hidrats de carboni. Se li hauria de fer un recordatori 24h i passar tota la documentació obtinguda a un programa professional de càlcul de nutrients... A partir d'aquí, fer-li la millor pauta per aconseguir l'objectiu de la dieta amb aliments d'alta qualitat amb unes glucèmies controlades.

Quin esmorzar seria l'idoni per a una persona amb diabetis, si després vol fer exercici?

Jo seguiria l'opció del plat d'esmorzar saludable que inclou un aliment de cada dels següents grups:

Cereal integral: pa integral.

Proteïna saludable: gall d'indi a la planxa.

Verdura: brots d'espínacs.

Fruita: uns tallets combinats de meló amb unes maduixes.

Greix saludable: oli d'oliva.

El plaer de menjar i calcular tot el dia els carbohidrats són incompatibles?

Considero que no. Fa molts anys que m'hi dedico i aquests dos conceptes per molt que la gent es pensi que estan molt renyits, no és així. S'ha de saber en quin millor moment del dia s'ha de fer la tria de segons quins aliments... i es poden fer plats i receptes molt elaborats baixos en racions d'hidrats de carboni. Jo sempre dic que no hi ha aliments prohibits, sinó que cal trobar el moment i la freqüència per menjar-los.