

Un estudi tarragoní assenyala els riscos de les alternatives vegetals als productes d'origen animal

Investigadores de la URV-IISPV-CIBEROBN indiquen que alguns ultraprocessats s'han d'ingerir amb moderació



L'estudi s'ha realitzat a la universitat tarragonina. | TarragonaDigital

Les **alternatives vegetals** als **productes processats** d'origen animal no són sempre **saludables**. Aquesta és la **conclusió** de la **recerca** feta per l'equip investigador de la Universitat Rovira i Virgili (**URV**), de l'Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV) i del Centre **d'Investigació Biomèdica** en Xarxa Fisiopatologia de l'Obesitat i la Nutrició (CIBEROBN).

Les expertes han **demostrat** que alguns **productes ultraprocessats** d'origen **vegetal** tenen un millor perfil **nutricional** que els seus homòlegs d'origen animal. Tot i això, assenyalen que aquestes **alternatives** contenen una **quantitat** "significativament superior" de sucre, sal i fibra, en comparació amb els **aliments** sense **processar**. Per la qual cosa, diuen, s'han d'ingerir amb moderació.

Ingerir amb moderació

L'estudi també ha **detectat** que les **alternatives vegetals** del peix i la carn tenen un contingut menor de proteïnes i d'àcids **grassos saturats**. "Hem d'anar cap a una dieta amb major presència d'aliments vegetals, però allunyada dels **ultraprocessats**: menjar més llegums, fruita seca, cereals integrals, menjar fresc", han recomanat les **investigadores**. L'equip ha comparat 922 **productes alimentaris** tenint en compte la seva aportació nutricional i en funció del grau de **processament** de la matèria primera amb què s'elaboren.

Pel que fa al perfil **nutricional**, han observat que un 68% de les **alternatives vegetals** es troben en les **categories** A i B de l'escala Nutri-Score, considerades més saludables, mentre que només el 43% dels aliments **processats** d'origen **animal** es troben en aquesta classificació. Malgrat això, indiquen que cal tenir en compte que el 75% dels aliments d'origen animal sense processar analitzats pertanyen a aquesta **categoria** i en el cas del **peix** i la **carn** es consideren més saludables que les seves alternatives d'origen vegetal.

Les **investigadores** assenyalen que succeeix el mateix amb els **aliments** que Nutri-Score classifica com a menys **saludables**, a les categories D i E. Així, mentre que el 17% de les alternatives vegetals pertanyen a aquesta categoria, el 35% dels **productes processats** d'origen animal també ho fan. Els aliments d'origen **animal** no processats apareixen amb menys freqüència (13%) en aquesta categoria, cosa que els fa més **saludables** en comparació.

El perill de les alternatives processades

"En general, les **alternatives** d'origen **vegetal** tenen un bon perfil **nutricional**, però el 36% dels productes comercialitzats al mercat espanyol es consideren aliments **ultraprocessats**", ha detallat Nancy Babio, responsable de la recerca. A tall d'exemple, diu Babio, una hamburguesa vegetal és un **aliment** que té un perfil nutricional més saludable que el seu homòleg d'origen animal, però si es compara amb un tall de **carn**, té un "major contingut de proteïnes i menys sal i sucres".

"Si bé la indústria ha intentat millorar el **perfil nutricional** dels aliments vegetals alternatius, hem de tenir en compte que continuen sent productes **ultraprocessats**", ha avisat Sara de las Heras-Delgado, primera autora de la recerca. L'equip **investigador** conclou que, donat l'elevat índex de processament que presenten, les alternatives **vegetals** requereixen una avaluació multidimensional per conèixer el seu possible impacte sobre la **salut**.