

## 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.

El Dr. Puig Jové, del Servei d'Endocrinologia del Centro Médico Quirónsalud Rubí, ens explica 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 Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitario Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45