

Mitos y leyendas sobre las grasas e hidratos de carbono

Las grasas siempre han tenido mala fama, ya que se les achaca siempre el que engordan, producen colesterol, problemas cardiacos, etc. Esto no es así, si el argumento se acaba ahí. Las buenas grasas precisamente nos protegen de problemas cardiovasculares, de tener colesterol, de tener problemas de obesidad.

En muchas ocasiones, por desconocimiento y pensando que todas las grasas son malas, se deja de consumir las necesarias y esto es lo que acarrea el desequilibrio en el organismo.

Venimos evolutivamente de la necesidad de comer este nutriente, esencial y necesario para formar buenos tejidos, ya que son la base de la formación de la membrana celular (de todas las células), de formar muchas de la hormonas que tenemos entre ellas las sexuales y las de que no permiten tener capacidad de resolución ante situaciones de estrés y enfermedad, de formar determinadas vitaminas como la vitamina A y la D.

Esto es sólo alguno de los ejemplos de la importancia de las grasas, de los lípidos. Pero, ¿cuáles elegimos entonces? Ante la duda, siempre huir de grasas hidrogenadas (bollería, margarinas, etc.), y de grasas trans (una vez más en bollería, margarinas calentadas, aceites fritos, galletas). **Las grasas insaturadas**, mono y poliinsaturadas, son las aconsejadas. Pero aún así, en la proporción adecuada entre ellas. Si se descompensan, el efecto que podía ser beneficioso se transforma en inflamatorio y en patologías no deseadas.

Mitos sobre los hidratos de carbono

Otro enemigo de las grasas en cuanto a que les dan aún más mala fama, son los hidratos de carbono. Los hidratos son necesarios para la vida, pero no en el formato que en los últimos tiempos se viene consumiendo. Normalmente son más responsables en realidad de problemas de obesidad, de grasa almacenada y no disuelta, de hígado graso, etc. que las propias grasas, ya que se tiende a pensar en que las malas de la película son las grasas y a cambio de no comerlas, excluyendo todas, se cambia por una ingesta mayor de pastas, arroces, harinas,... pensando que estas son más sanas y que engordan menos.

Todos estos azúcares tienen un destino si no se almacenan correctamente, porque nuestro cuerpo no esté preparado para ello, es decir, si llevamos una vida sedentaria o si tenemos resistencia a la insulina, se almacenan en el tejido adiposo en forma de grasas esperando ser utilizadas algún día.