

1

SALUT  
CONSUM  
I  
ALIMENTACIÓ

# ANEM A EXPLICAR VERITATS... FALSOS MITES SOBRE L'OU I LA CARN D'AVIRAM



Vivim en l'era de les fakenews i de la postveritat, en la que qualsevol afirmació publicada a les xarxes i, de vegades, a determinats mitjans de comunicació, es dona per certa sense contrastar l'origen, perpetuant conceptes erronis en l'imaginari col·lectiu. Ja sigui fruit del desconeixement o fomentats per interessos malintencionats, encara perviuen algunes llegendes urbanes al voltant de la carn d'aviram i l'ou.

Com a Federació que representa el sector de producció de carn d'aviram i ous a Catalunya, defensem per sobre de tot un consumidor ben informat i garantim amb orgull la qualitat d'uns productes sotmesos a uns estàndards molt exigents a nivell europeu, tande producció i control sanitari, com de seguretat alimentària i benestar animal. Per això ens complau especialment la invitació de la CUS a parlar sobre alguns falsos mites que perviuen al voltant dels nostres productes. Comencem?

## Els pollastres estan hormonats

Això és completament fals perquè l'ús d'hormones en pollastres està completament prohibit a la UE des de fa molts anys, com ho recorda al seu web l'agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya (<http://acsa.gencat.cat/ca/detall/article/Nou-article-01531>). Els sistemes de millora de selecció genètica han permès que la producció de pollastre mostri un rendiment òptim sense necessitat d'utilitzar substàncies per engreixar-los.



### **Als pollastres se'ls administra antibiòtics per afavorir l'engreix**

L'administració d'antibiòtics per a usos no mèdics en l'alimentació dels animals està absolutament prohibida a la UE. Només s'administren antibiòtics quan es requereix tractar un problema patològic, per tal d'assegurar que els animals estiguin en perfecte estat sanitari, la qual cosa incideix tant en el propi benestar animal com en les màximes garanties sanitàries pel consum humà. Cal afegir que la seva administració està subjecta a prescripció veterinària i a uns controls molt estrictes per part de les administracions competents, que garanteixen que abans d'arribar al consumidor estiguin lliures de residus. Val a dir també que en avicultura l'ús d'antibiòtics és mínim perquè les òptimes condicions nutricionals i genètiques així com un estricte control diari de tots els factors ambientals i sanitaris per part de tècnics i veterinaris el reforç de mesures de bioseguretat a les granges han fet reduir les malalties de forma molt significativa.

### **Els ous fan augmentar el colesterol**

Des de fa molt anys, nombrosos estudis científics han desterrat ja aquest mite, confirmant que el consum d'ous no eleva el risc cardiovascular en persones sanes, ja que aporta fosfolípids i greixos insaturats en la seva composició, al costat d'algunes vitamines i antioxidants que afavoreixen la prevenció de l'arterioesclerosi. Les recomanacions més recents indiquen que consumir un ou al dia no suposa cap factor de risc en persones sanes. Sempre, per descomptat, dins d'una dieta equilibrada i un estil de vida saludable.





### **Els ous engreixen**

L'ou és un còctel complet i saludable de proteïnes, carbohidrats, greixos, fibra alimentària, vitamines i aminoàcids essencials... amb només 70 calories. Diversos estudis recents han demostrat que també pot ser el nostre aliat si fem dieta.

Principalment, per dos motius: com que té un efecte saciant, ens ajuda a no picar entre hores i, a més, facilita l'absorció dels nutrients de les verdures crues i es converteix en un excel·lent complement de les nostres amanides, alhora que aporta gust i color... per què menjar sa no ha de ser avorrit!

### **Els pinsos contenen additius perjudicials per a la salut**

M'agradaria deixar clar d'entrada que les nostres gallines i pollastres no mengen coses rares; només s'alimenten amb productes específics d'alta qualitat, principalment cereals (blat, blat de moro i ordi), soja i gira-sol, necessaris per garantir un producte nutricionalment saludable. De vegades, els pinsos s'enriqueixen amb olis essencials, probiòtics o prebiòtics, vitamines o minerals que, per descomptat, són absolutament innocus i no tenen cap efecte per a la salut humana i estan autoritzats per la Unió Europea. En la base de l'alimentació, no hi ha diferències entre els ecològics i els que no ho són, tret que en el primer cas els pinsos han de procedir d'agricultura ecològica, però els components principals són els mateixos, recordem: cereals i soja.

### **Les gallines criades en gàbia estan estressades**

Una gallina estressada no posa ous, per tant, els productors som els primers interessats a que les gallines estiguin en les òptimes condicions ambientals, nutricionals i sanitàries. Des de la Federació Avícola Catalana, podem assegurar que tots els sistemes del model europeu de producció d'ous garanteixen la salut i el benestar animal de les nostres gallines. A més, som un sector hiperregulat a nivell europeu també pel que fa al benestar, i donat que, tant la frescor com la qualitat nutricional dels ous que es consumeixen al nostre país estan garantits (crec que això ningú no ho posa en dubte), volem manifestar alt i clar que escollir un sistema o un altre hauria de dependre, en tot cas, de les preferències personals de cada consumidor.



Abans de tancar aquest article, permeteu-me que us parli també de les bondats nutricionals dels nostres productes, que de ben segur ja coneixeu: els ous i la carn d'aviram formen part de la piràmide de la dieta mediterrània, considerada una de les més saludables del món. D'una banda, el pollastre, el gall dindi i la guatlla són carns blanques i magres, saboroses, de fàcil digestió i amb qualitats nutritives beneficioses per a tota la població. Pel seu alt contingut en proteïna d'alta qualitat i baix contingut en greix constitueixen un aliment essencial dins d'una dieta equilibrada i saludable per a totes les edats. I per totes aquestes raons, la seva carn és molt apreciada pel consumidor i segueix sent la carn fresca més consumida a les llars catalanes. Per la seva part, els valors gastronòmics i nutricionals de l'ou són indiscutibles. A més, la seva versatilitat el converteix en un dels aliments més omnipresents a la nostra cuina. Sabíeu que els catalans en consumim més de 78 milions de dotzenes l'any; és a dir, més de 11 dotzenes per persona? Per això, també creiem que el consumidor també té clar que l'ou és un 'aliment rodó'. Confio haver aclarit alguns dubtes i us convido a seguir gaudint dels valors nutricionals i gastronòmics d'uns productes que formen part del nostre repertori tradicional de la nostra dieta mediterrània. Bon profit!!

**Joan Anton Rafecas**  
**President de la Federació Avícola Catalana (FAC)**

### **Federació Avícola Catalana (FAC): Qui som?**

Des de fa més de 40 anys, representem i donem veu al sector avícola (ous i aviram) a Catalunya, què té un pes molt important a la nostra economia, representant el 13% de la producció final agrària. Treballem conjuntament amb els productors (petits i grans) per tal promoure la qualitat de la carn d'aviram i els ous i donar a conèixer els seus sistemes de producció, d'acord amb els més elevats estàndards nutricionals, sanitaris, de qualitat i benestar animal. Us convidem a seguir-nos a les xarxes a la campanya 100 % Salut Pollastre & Gall Dindi & Ous amb la que des de fa anys promovem les qualitats nutricionals saludables de la carn de pollastre i gall dindi i els ous i on podem respondre tots els vostres dubtes.

