



Pa amb oli | Pixabay

4' 

 [TOT Olis](#)

Menjar pa amb oli pot cansar?

L'oli verge extra pot induir a la fatiga sensorial si es combina amb determinats aliments

Montserrat Jiménez i Agustí Romero (IRTA Mas Bové), i Ingrid Aguiló (IRTA Fructicultura)

09/08/2024 10:10

L'oli **verge extra** pot induir a la fatiga sensorial si es combina amb determinats aliments, i en funció de la seva riquesa en polifenols (compostos antioxidants específics de l'olivera que ens donen els atributs de picant, amarg i astringent de l'oli). Aquesta és la hipòtesi plantejada a partir dels resultats dels experiments portats a terme a la cuina experimental d'olis de l'IRTA al centre de Mas Bové amb la col·laboració de l'equip de Fructicultura de Lleida.



Pa amb oli | Unsplash

Els estudis suggereixen que l'acumulació de polifenols mentre ingerim una ració d'aliment amanit amb oli d'oliva verge extra, provoca fatiga sensorial a partir d'una determinada quantitat. Val a dir que els resultats anteriors s'han obtingut treballant amb un grup reduït de consumidors, tot i que utilitzant un dispositiu experimental rigorós.

El següent pas seria verificar la validesa de la hipòtesi treballant amb una població molt més gran i representativa; els consumidors que participaven a la primera part de l'experiment, formen part d'un centre de recerca amb un perfil molt concret d'edat i formació.

FIRAGOST de Valls ha arribat a la seva 68a edició amb més de 300 expositors i amb una gran afluència de públic, pel fet que es localitza als carrers del centre urbà durant dos dies (6 i 7 d'agost). Els visitants a una fira com aquesta suposen una bona oportunitat per ampliar la nostra basa de dades experimental. Durant, els dos dies de la fira, l'IRTA va disposar d'un estand on es va plantejar un estudi de consumidors força senzill que caldrà complementar en un futur.



La FIRAGOST de Valls | IRTA

Les primeres exploracions de la hipòtesi van fer possible fixar una quantitat de pa amb oli que estaria propera al límit que una persona pot ingerir sense sentir fatiga, tret que l'oli porti un excés de sabor amarg i picant que faci superar aquest límit.

A la fira els consumidors voluntaris tastaven una proporció de pa d'un pes determinat amb quantitat fixada d'oli. Aquest oli podia ser pobre en polifenols.

(uns 100mg/Kg) o ric en els mateixos (uns 300mg/Kg). A cada consumidor se li assignava un o altre oli a l'atzar i en acabar havien de contestar una enquesta, on se'ls hi preguntava si se sentien fatigats i si en voldrien una segona ració de les mateixes característiques.

Els resultats preliminars són força interessants i avalen al hipòtesi inicial. Només un 21% de consumidors que es va menjar l'oli de baixa concentració de polifenols van sentir-se fatigat, mentre que fins un 48% dels qui van menjar el pa amb oli ric en polifenols van manifestar sentir-se fatigats i sense ganes de repetir.

En resum, el FIRAGOST no només és una fira on podem trobar productes de proximitat, maquinaria, etc. sinó que ens permet apropar la ciència per alimentar el futur.

