

Alimentació deficient als Estats Units

La mala alimentació als Estats Units està causada pel consum d'aliments ultraprocessats, la publicitat i la desigualtat social, i provoca greus problemes de salut, econòmics i ambientals. Per això és necessari millorar l'educació nutricional i l'accés a aliments saludables.



L'origen de la mala alimentació

FONT: BBC

La mala alimentació no es tracta només de menjar en excés o fins i tot de consumir menjar molt ràpid. És un fenomen encara molt més ampli, com per exemple: d'una dieta desequilibrada, baixa en nutrients essencials pel cos, i sobretot alta en calories no necessàries.

En EE.UU, això es produeix per el consum d'aliments que tenen alt percentatge de aliment processat, com per exemple: cereals amb sucre en lloc de avena

natural, hamburgueses i patates fregides en lloc de amanida. begudes amb molt de gas en lloc d'aigua o fins i tot snacks i dolços en lloc de fruita fresca.

La publicitat i la cultura del consum, les grans cooperacions alimentaries gasten més de 14 mil milions de dòlars a l'any en publicitat. Més del 70% d'aquests anuncis van dirigits a productes d'alt contingut de sucre, grasses i sodi.

El que me preocupa son els nens petits i els adolescents, perquè desde caricatures en caixes de cereals fins a influencers que promocionen refrescos, la industria alimentaria moldea els gustos desde les etapes primeres.

El ritme de vida estadounidense es frenètic, jornades laborals molt extenses in amplies, trafic, múltiples responsabilitats, llavors tot això els treu temps per a cuinar. Més del 36% dels adults menjen menja rapid al menys una vegada al dia, llavors l'alimentació pasa a ser cuestión de vida no de salud.

Em els estats units, no tots tenen el mateix excés per poder menjar aliments saludables, hi ha pobles amb baixos ingressos, especialment comunitats afroamericanes i latines, degut a que no hi han supermercats a prop, només hi ha tendes petites amb aliments ultraprocesats. Aquest llocs es coneixen com " food desert", allà aconseguir fruita fresca o aliments saludables es practicamente imposible, mentres que el menjar ràpid el pots trobar en tots llocs i a uns preus molts baixos.

La majoria de les persones no han rebut una educació alimentaria sòlida, pocs saben llegir les etiquetes nutricionals o saber quins son els principals aliments d'aquests productes. També el marketing els juga una mala pasada degut a que confundeixen un envase amb frases com light, " sense sucre " i no sempre significa saludable.

Les estadístiques que hi han son bastant preocupants, més del 73% dels adults estadounidenses tenen sobrepès o pateixen obesitat. Després 1 de 5 cada cinc nens pateixen obesitat infantil. cosa que abans només és consideraba un

problema d'adults, això és perquè només el 9% dels nens estatunidenses consumeixen fruita o verdures. Els adults consumeixen 22 cullerades de sucre de més al dia, és a dir, el doble del que recomanen la Organització Mundial de la Salut, llavors tot això de la dolenta alimentació esta relacionada amb 678.000 morts a l'any en EE.UU , segons los CDC.

Dintre de la salut física, la dieta moderna estadounidense es una fabrica de enfermetats cròniques, com per exemple: Diabetes tipus 2, que ja afecta a més de 38 milions de persones, altre enfermetat que també està frequent es la hipertensió arterial, present en casi tots els adults, i normalment la enfermetat que més afecta a nivell de la mortalitat son les enfermetats cardiovasculars, principal cause de mort en el pais.

Després, també és molt important la salut mental cosa que en els estat units no tenen molta degut a que la mala alimentació dificulta la salut mental i també el excés de sucres i grasses es troben vinculades amb depressions,ansietat i falta de concentració. Per part dels nens, la mala alimentació els porta a un rendiment baix a nivell escolar i també una major hiperactivitat.

En l'àmbit social i econòmic, els costos socials con inmensos, el sistema de salut estadounidense gasta més de 200 mil milions de dòlars anuals en enfermetats relacionades amb la mala alimentació. Però, per altre banda hi ha altre cost que es menys visible, la desigualtat, degut a que les comunitats més pobres son les més afectades, el que provoca un cicle viciós, pobresa,enfermetats,entre altres.

Altre aspecte que hem de tenir en compte és la producció massiva de menjar ràpid i aliments molts processats genera una impremta ecològica molt elevada contribuint significadament en la contaminació de l'aire, de l'aigua o fins i tot del terra. A més a més, fomenta el desperdici d'aliments i el ús excessiu dels recursos naturals com l'aigua, la energía y els sols agricolas. El model alimentari actual afavoreix la industrialització i la producció a gran escala, deixant de costat les pràctiques més sostenibles com l'agricultura local, el comerç just i els sistemes alimentaris basats en la proximitat.

Les solucions per millorar la salut pública i l'entorn alimentari inclouen l'educació nutricional a escoles i comunitats, el foment dels mercats locals que impulsen el consum de productes frescos i de proximitat, la implementació de subsidis que facilitin l'accés a aliments saludables i polítiques públiques com impostos a les begudes ensucrades, un millor etiquetatge i campanyes de sensibilització. També és essencial promoure hàbits saludables, reduir el consum ultraprocessats, reforçar iniciatives comunitàries com horts urbans o bancs d'aliments i, finalment, reconèixer el paper clau de la ciutadania, que pot contribuir prioritzant aliments naturals i locals, evitant el malbaratament i exigint a les autoritats accions que garanteixin una alimentació accessible i saludable per a tothom.

En definitiva, la mala alimentació als Estats Units és un repte profund que va més enllà de les decisions individuals i que impacta a la salut, l'economia, el medi ambient i el benestar social. Reformar el sistema alimentari és imprescindible per avançar cap a un futur més saludable. Apostar per l'educació, la igualtat d'oportunitats i la implicació conjunta de l'Estat i la ciutadania és clau. Promoure una alimentació de qualitat és, en última instància, una inversió llarga tant per a la vida, la sostenibilitat que aporta i també la salut.

El prat de Llobregat, 27 de gener de 2026

References

Childhood Obesity Facts / Obesity. (2024, April 2). CDC. Retrieved January 27, 2026,

from

<https://www.cdc.gov/obesity/childhood-obesity-facts/childhood-obesity-facts.html>

Food Access Research Atlas / Economic Research Service. (2025, September 23).

ERS.USDA.gov. Retrieved January 27, 2026, from

<https://www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas>

Food Access Research Atlas / Economic Research Service. (2025, September 23).

ERS.USDA.gov. Retrieved January 27, 2026, from

<https://www.ers.usda.gov/data-products/food-access-research-atlas/>

Food Environment Atlas / Economic Research Service. (2025, September 23).

ERS.USDA.gov. Retrieved January 27, 2026, from

<https://www.ers.usda.gov/data-products/food-environment-atlas>