



Benvolguda directora,

Som la classe dels "Atrapasomnis" (5è b). El motiu d'aquesta carta és agrair-te que al nostre Institut Escola El Viver, no es permeti beure suc de manera habitual.

Al començament del curs estàvem una mica enfadats i enfadades perquè no enteníem els motius que t'havien portat a prendre la decisió de no poder beure suc diàriament a l'escola, sinó exclusivament en moments especials. Durant tot aquest trimestre, hem estat investigant amb el nostre projecte els motius d'aquesta decisió. A dia d'avui, després d'haver investigat molt, volem explicar-te les conclusions a les que hem arribat.

Vam observar que el suc industrial té molts productes químics, però també té hidrats de carboni, molt importants pel nostre cos, ja que ens proporcionen molta energia. I et preguntaràs... això no és dolent. Vam veure que sí, perquè dintre d'aquests hidrats de carboni, hi ha una part important de sucre. Els hidrats de carboni es divideixen en amido, fibra i sucre. L'amido i la fibra són considerats carbohidrats complexos (diferents tipus de sucre beneficiosos pel nostre cos). Després trobem els carbohidrats simples, formats per només un tipus de sucre no saludable pel nostre organisme.

Els suc porten un % molt elevat dels carbohidrats simples. Què vol dir això? Que correm el risc, si abusem i amb el pas del temps, de patir problemes cardiovasculars. Es pot veure afectat el nostre cor i els nostres vasos sanguinis. En aquest tema hem comprovat que el sistema circulatori juga un paper molt important. Les artèries reparteixen la sang des del cor a tot el nostre cos amb sang oxigenada (porten l'oxigen des del cor als capil·lars). Un cop repartida, aquesta sang torna al cor mitjançant les venes i de manera desoxigenada. Quan el nostre organisme té un excés de sucre, i el pàncrees no és capaç de gestionar aquest sucre gràcies a l'hormona anomenada insulina, els nostres vasos sanguinis es comencen a fer malbé i això repercuteix en el flux sanguini. Tot això repercuteix negativament en el nostre sistema immunitari.



L'hormona de la insulina, fabricada pel pàncrees, deixa de treballar a un ritme correcte i com a conseqüència, no és capaç de captar i emmagatzemar el sucre, fent que aquest s'acumuli de manera negativa pel nostre organisme en els vasos sanguinis, provocant la diabetis.

Hem pogut investigar que hi ha diferents tipus de diabetis:

- Diabetis melitus tipus 1, que afecta a nens/es i joves.
- Diabetis melitus tipus 2, que afecta a les persones adultes.
- Diabetis gestacional, que afecta a les embarassades.

Tant per evitar una prediabetis o quan ja ets diabètic/a, és molt important portar una vida molt saludable, dieta equilibrada i molt d'esport.

Després de tota aquesta explicació, volem agrair-te que gràcies a la teva norma vetllis per la nostra salut.

Una abraçada molt forta,

*Els atrapasomnis.*