

## Sucre, salut i medi ambient

Cada vegada en sabem més de la relació entre el sucre i la salut. Avui en dia, som plenament conscients de la relació que té el sucre amb el desenvolupament de malalties cardiovasculars, com l'ictus, els atacs de cor, que són la primera causa de mort en els països desenvolupats, i de la diabetis. Quan el relacionem amb la càries i el sobrepès, pràcticament en podríem dir que són conseqüències banals excepte que siguem conscients que el sobrepès i l'obesitat també són grans disruptors del nostre benestar.

És complicat, però, reduir-ne el consum, ja que n'estem molt acostumats gustativament alhora que molts productes processats en contenen en grans quantitats. Per posar-vos algun exemple:

<b>Aliment</b>	<b>Sucre per 100g</b>	<b>Sucre per ració</b>
Colacao original	70%	14g per 1 cull.sopera
Bollicao	25%	15g per unitat
Galetes Maria	20%	12g per 10 galetes
Coca cola	10%	30g per llauna

I la pregunta que ens solem fer és, llavors si menjo la versió light o zero ja seria saludable? La resposta és rotunda, NO. Perquè els edulcorants artificials com la sacarina i l'aspartam també activen l'insulina degut al gust dolç que tenen i alhora desequilibren la microbiota intestinal, ambdós factors estimulants de la diabetis i de les malalties cardiovasculars.

I doncs, com en puc reduir la quantitat?

1. Utilitzant aliments frescos i poc processats en l'alimentació del dia a dia, i per tant evitant els processats.
2. Iniciant un treball per acostumar-te al gust dels aliments sense l'addició de sucre. L'evolució del paladar és lenta però és factible.
  - Et pots ajudar per exemple amb els iogurts, afegint-li suc de llimona, suc de taronja, virutes de coco, una presa de xocolata negra ratllada, uns nabius esclafats, canyella en pols, ...
  - Canviant els esmorzars si feu servir habitualment melmelada.
3. Si mai prepareu un dolç, utilitzeu plàtan madur o fruita deshidratada triturats per endolçar-lo.

Però el consum de sucre no només té a veure amb la nostra salut, sinó també amb la cura del medi ambient. Any darrere any es desforesten milers d'hectàrees per a la plantació de plantes de canya de sucre, cacao, oli de palma. Un exemple el tenim a Bolívia [<https://es.mongabay.com/2016/10/bolivia-la-cana-azucar-sabe-deforestacion/>](https://es.mongabay.com/2016/10/bolivia-la-cana-azucar-sabe-deforestacion/), però en el món n'hi ha molts més.



*“Cuatro casos de deforestación por palma, cacao y caña de azúcar en Perú y Bolivia” <https://es.mongabay.com>*

Amb el teu consum de sucre també decideixes frenar-ho!

Us ha escrit Queralt Aguilà, dietista-nutricionista.

Avui tinc un desig, que gaudiu cada dia més del sabor dels aliments!