



El sucre no sempre ens deixa un gust dolç

La Fàbrica del Sol
Pg. Salvat Papasseit, 1
08003 Barcelona
932564430
lafabricadelsol@bcn.cat



Hi ha sucre local i sucre just però el 75 % del que consumim no el veiem. A l'estar amagat en productes com els embotits o les sopes, no sabem d'on ve ni som conscients que estem posant la salut en perill.

Si us pregunteu quantes persones coneixeu que no els agradi el dolç segurament en seran ben poques. El sucre ens aporta dolçor i el gust dolç ens agrada de manera innata, tot i que l'apreciem més o menys segons com siguem de llaminers.

Però el sucre també ens proporciona calories, i a alguns aquesta aportació ens fa témer pel pes i la salut. Aquest temor però, està ben fonamentat ja que el sobrepès i l'obesitat són les noves malalties del segle XXI. Avui en dia el sobrepès a l'estat espanyol afecta al 63 % dels homes i al 45 % de les dones, i l'obesitat al 19 i al 16 %, respectivament. Aquestes xifres resulten especialment preocupants en el cas dels infants, ja que l'estat espanyol se situa al capdamunt del sobrepès infantil a Europa i és colíder mundial juntament amb EE.UU.

Malgrat la proliferació dels productes light i que a dia d'avui es consumeix menys sucre de taula que fa 30 anys, el consum total de sucre a l'estat espanyol ha augmentat: de 24 kg per cap el 1987 a 30 kg el 2003 (un 20 % més). La ingesta mitjana de sucres és avui en dia superior a la ingesta mitjana recomanada per l'OMS.

Però com és possible? Perquè el 75 % del sucre que ingerim no el veiem i per tant no tenim manera de saber quin aliment en porta i quin no. Productes com les crestes congelades, la salsa de tomàquet, els cogombrets en vinagre, la maionesa, el brou de verdures o els patés porten sucres afegits i la majoria de nosaltres ho desconeixem.

Un mal etiquetatge, juntament amb la seducció publicitària i la promoció fa que aquest consum de sucre continuï augmentant. Els estudis sobre la percepció de l'etiquetatge, revelen que el 64 % dels consumidors no comprenen pràcticament res del que llegeixen en les etiquetes.

La major part del sucre s'obté de la canya de sucre (un 78%), però un 90 % del que es consumeix a Europa ve de la remolatxa sucrera.

La remolatxa es cultiva en camps no gaire grans i de manera molt mecanitzada, la canya en grans monocultius i amb unes condicions laborals dures i precàries, molt semblants a l'esclavitud. El cultiu de remolatxa és industrial, les llavors es compren a les empreses llavoreres i als camps s'hi apliquen molts agroquímics. A l'estat, de moment, no s'ha trobat cap productor de remolatxa sucrera ecològic. Les plantacions de canya de sucre per la seva banda, han comportat la desforestació de regions amb elevada biodiversitat. En el seu cultiu s'hi apliquen adobs sintètics i pesticides i la crema habitual de la canya abans de tallar-la provoca malalties respiratòries als treballadors, a més d'emissions de CO₂. Al mercat, però, hi ha sucre de canya ecològic i de comerç just.

La indústria del sucre està formada per un petit nombre d'empreses que controlen tot el sucre que es produeix i es consumeix al món. És un mercat molt llaminer i sobre tot multimilionari, ja que representa 47.000 milions de dòlars a l'any, per la qual cosa el lobby del sucre és molt influent i compta amb una poderosa maquinària que protegeix els seus propis interessos presentant el sucre com quelcom innocu.

per on començar?

Opta per una **dieta variada i equilibrada**, amb una bona proporció d'aliments frescos. Fes **exercici físic** regularment. Limita el consum de menjars elaborats industrialment. Prova **altres fonts de dolçor**, com per exemple la mel, l'estèvia, les melasses vegetals o els xarops.. Si compres sucre de canya, escull-ne un de **comerç just i d'agricultura ecològica**. Suma't a la **campanya 25 grams**, de VSF Justícia Alimentària Global per demanar un millor etiquetatge, una regulació de la publicitat alimentària i la imposició de taxes pels aliments no saludables.

més informació



* Text elaborat a partir de la [Revista Opciones núm. 30](#) i l'[Informe Planeta Azúcar de VSF Justícia Alimentària](#)

