

**Campanya per una  
alimentació saludable  
i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

# ‘Sense sucres afegits’ vol dir sense sucre?



**Alba Vigó**

TÈCNIC SUPERIOR EN DIETÈTICA

Sabem que abusar del sucre no va a favor de la salut i a aquestes alçades esperem que la majoria de la població en sigui conscient. Però, tot i així, saber-ho no és suficient, no només perquè és difícil allunyar-nos del seu sabor, sinó perquè el concepte de sucre es més complicat d'esquivar del que sembla. Segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya, el 80% del sucre que consumim no l'afegim del sucre, sinó que el prenem a partir d'ultra processats.

Cada vegada més, quan passem pels passadissos del supermercat, trobem el missatge “sense sucres afegits” estampat al frontal de productes com galetes, sucs o cereals de l'esmorzar. Això vol dir que el fabricant no ha afegit sucre (blanc, de taula) durant el procés d'elaboració, per tant, és cert que no contenen sucres afegits. Però, si el fabricant d'aquests mateixos productes, en algun moment d'aquest procés d'elaboració, de manera intencionada, espren o tritura els hidrats de carboni de la matèria primera (hidròlisi enzimàtica) per alliberar-ne els sucres presents, obtindrem els anomenats sucres lliures. I aquests no entren dins el missatge que resa

## **Campanya per una alimentació saludable i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

l'embolcall. Per aquest motiu, podem trobar productes que ens prometen no portar sucre que no només en contenen grans dosis sinó que la indústria ens fa pensar que són més saludables. Per exemple, al mercat podem trobar begudes vegetals, sobretot si són a base de cereals (civada, arròs...) que poden arribar a contenir el sucre d'una beguda de cola, però la primera ens la prenem pensant que fem salut i la segona no. Llavors, com podem saber si un producte conté molt de sucre? Reconèixer el sucre a l'etiquetatge nutricional ens pot donar la resposta.

La pista més fiable la tenim a la taula de composició nutricional del producte, on trobem: Hidrats de carboni (i sota) *dels quals sucres*. Aquesta xifra ens indicarà que el producte conté molt de sucre si, en el cas d'una beguda, s'acosta al 5g per 100ml i, si es traca d'un sòlid, i aquesta supera els 10g per 100g.

Però, encara n'existeixen un altre tipus de sucres, els sucres intrínsecs, presents de manera natural a l'aliment. Són els que conté la fruita sencera. Sí, la sencera. Si l'espremem, els sucres passen a ser sucres lliures, que dins el nostre cos es comporten pràcticament igual que els que pot contenir un "refresc" (eufemisme de beguda ensucrada) de taronja. I doncs, què és millor, un suc de taronja recent espresmut a casa o un "refresc" de taronja?

És preferible prendre el suc, ja que la beguda ensucrada ens aporta calories buides (i res més) i en canvi tothom sap que el suc de taronja té vitamina C. Però aquest no és el principal motiu de la decisió. L'impacte mediambiental del suc de taronja és menor; no ve de l'altre banda del món dins un envàs i el que pagues per aquest no va a parar a una multinacional, l'activitat de la qual, en part, és responsable de les actuals tasses d'obesitat.

Tot i que la decisió més encertada, i també la més saludable, és menjar la fruita sencera, a mossegades, ja que la ciència, de manera unànime, relaciona el seu consum amb un millor control del pes corporal i una menor taxa de malalties cròniques a escala poblacional.

**Campanya per una  
alimentació saludable  
i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)



Ajuntament de Sitges