

# La Dolce Vita, l'augment del sucre a la nostra dieta

---

## **Presentació**

He desenvolupat el meu treball de recerca amb l'objectiu de comprovar a partir de diverses anàlisis si realment hi ha hagut un augment del consum de sucre diari en l'alimentació mediterrània.

El sucre està present en nombrosos productes que consumim habitualment. Però les empreses no només utilitzen el sucre a l'hora de fabricar productes. L'ús d'altres edulcorants calòrics també està molt present: glucosa, fructosa, lactosa, midó, dextrina, maltosa, sorbitol, manitol... Segons l'Organització Mundial de la Salut la recomanació és no sobrepassar els 25 grams de sucre afegits (6 terrossos), ja que aquest excés podria derivar en malalties més greus com: sobrepès, obesitat, diabetis tipus 2, hiperglucèmia i càries, entre d'altres.

El propòsit d'aquest treball ha estat comprovar si el consum de sucre actualment està en augment o no.

## **Metodologia**

En aquest apartat es poden trobar tots els passos que s'han realitzat per poder arribar a assolir l'objectiu principal d'aquest treball. S'ha descrit com s'ha realitzat la re-

---



---

cerca bibliogràfica sobre el tema, les diferents preguntes utilitzades en l'elaboració d'una enquesta que han servit com a punt de partida per un estudi de mercat tenint en compte de les respostes, la gent enquestada i els passos per fer aquest estudi de mercat. A més, es recullen dos tipus d'entrevistes: una que s'ha dut a terme a un nutricionista per poder obtenir una visió més professional; i l'altra dirigida a quinze persones, d'edats compreses entre setze, cinquanta i vuitanta anys, a les quals se'ls han realitzat tres preguntes relacionades amb l'esmorzar.

Finalment s'ha realitzat una comparació entre els esmorzars de diferents generacions per tal de veure com ha anat variant la quantitat de sucre en l'esmorzar; a més de l'elaboració d'una revista.

S'ha realitzat una revista de 6 pàgines parlant sobre el sucre i amb propòsits saludables. En ella s'han tractat els set punts que es descriuen a continuació conjuntament amb imatges.

1. Què és el sucre.
2. Quins altres noms són utilitzats per la indústria.
3. Quina és la quantitat recomanada.
4. Fotografia dels productes analitzats a l'estudi de mercat acompanyats dels terrosos de sucre que porten.
5. Alternatives de com reduir el consum.
6. Tres receptes sense sucre per evitar els productes processats que s'han analitzat al supermercat. En totes elles s'han utilitzat alternatives com mel i estèvia.
7. Receptes.

## **Cos del treball**

### *Resultats de l'enquesta*

Els aliments més consumits a primera hora del dia han sigut els productes làctics, on queden inclosos els iogurts i la llet sola. Realment és la millor opció per La dolce vita començar el dia així, ja que el sucre de la llet és de tipus intrínsec, i la dels iogurts, si els escollim naturals, també.

En el segon lloc com a producte més consumit tenim el cafè, producte del qual no tenim cap cosa en contra a dir; només el suggeriment que si es vol endolcir, és millor fer-ho amb un edulcorant, la sacarosa.

I en tercer lloc com a producte més consumit hi ha els cereals.

En una de les preguntes de l'enquesta demanem els productes que es consumeixen més a mig matí i a l'escola. Aquí de productes processats en tenim pocs, ja que la majoria de la gent s'emporta els entrepans o la fruita.

A més a més, per berenar també la fruita guanya com a opció. Tot i així les galetes i els cereals sumen junts el percentatge més elevat.

Segons una altra pregunta a destacar, la majoria de gent sap els grams de sucre

---

---

recomanats per l'OMS. Tot i això no s'ha de passar de llarg el 35,8 % que creu que els grams diaris recomanats són més de 25.

Per finalitzar l'enquesta, la pregunta número 17 ha estat la més igualada de totes. La preocupació d'ingesta de sucre està present en la nostra vida quotidiana? A un 23,3 % dels enquestats no els preocupa i no ho tenen en compte, i un 27,7 % diu que sí i que intenta consumir productes light o de tipus dietètic; tot i que aquesta alternativa de productes s'identifiquen automàticament com una alternativa millor als productes convencionals, prendre productes lights no és necessàriament menjar més saludable, ja que normalment a aquests productes que acostumen a ser baixos en greixos, els augmenten el sabor afegint-los més sucre. Per tant, com respon el 22 % dels enquestats, la millor opció de totes és intentar evitar al màxim tots els productes com brioixeria, galetes, sucs, cereals.

#### *Resultats de l'entrevista*

De l'entrevista realitzada a Guillermo Mena Sánchez es poden extreure les següents conclusions:

És una necessitat indispensable consumir sucres afegits? La resposta és clara, no. En tindriem suficients amb els propis dels aliments (intrínsecs). Tot i així cap dels nutrients és essencial; és a dir, si hi ha algun dia que no consumeixes un tipus de vitamina o sucre no et passarà res, encara que potser a la llarga en puguis tenir deficiència o que la seva falta pugui derivar a problemes més seriosos.

Espanya ja supera els Estats Units en la taxa d'obesitat infantil. Això està relacionat amb el fet que cada dia el menjar és més processat, i la gent en consumeix més; tot i això, s'està veient que hi ha una part de la població que es preocupa més per la salut i mira l'etiquetatge.

També veig necessari destacar certs aspectes. La utilització de fruita, fruites deshidratades o semideshidratades, canyella, compotes... com a substituïts del sucre, buscar alternatives, i tenir en compte que hi ha varietat d'opcions per endolcir, desplaçarà els productes processats amb sucres afegits.

I, per acabar, un altre suggeriment a destacar és que a les escoles es podrien impartir classes de nutrició en l'educació infantil i primària.

#### *Comparació de sucre en diferents productes*

Després d'haver anat als diferents supermercats i mirar quines marques eren les més abundants, s'ha fet la comparació entre els diferents productes.

**GALETES:** De les tres marques, les galetes seleccionades segons la menor quantitat de sucre han estat: Belvita, Marbú Dorada i María Oro.

**CEREALS:** En el següent tipus d'aliment, els cereals, les marques més comunes a tots els supermercats han sigut Kellogg's i Nestlé. La millor opció de cereals són els Corn Flakes. Cap dels dos no supera les 200 kcal ni els 8,29 g de sucre esmentats a la metodologia.

---

---

**SUCS:** Els sucres són productes que estan molt presents en l'esmorzar i el berenar de la població. El consum freqüent de sucres pot esdevenir un greu problema per la salut. El millor respecte de les quantitats de sucre i kcal és el Sunny Delight California.

**BEGUDES ENSUCRADES:** De les tres marques analitzades, la millor de totes és l'Sprite que supera de llarg les expectatives de begudes ensucrades a diferència de les dues més saludables que arriben als 25 g/330 ml.

**CACAU EN POLS:** El Cola-Cao i el Nesquik contenen 4,9 g i 5,33 g de sucre, respectivament, per una ració de 7 g, amb la qual cosa dels dos, ensucrats, és millor el Cola-Cao; tot i així, l'opció més saludable és el cacau en pols desgreixat, ja que conté 0 % de sucres afegits.

*Comparació d'esmorzars de generacions diferents*

Així doncs hem vist que la diferència del tercer grup amb el primer i segon és molt elevada: 12,6 g i 10,32 g, respectivament.

Com a conclusió podem afirmar que hi ha hagut un augment de sucre en l'esmorzar en una mitjana de 82 anys. Podem observar com cada vegada més el consum segueix creixent, i és poc probable que baixi. Les conseqüències en un futur poden ser devastadores, ja que si ens parem un moment a pensar veurem que els nens d'ara són els pares del futur, i si ara no s'ensenya quins productes no s'han de consumir habitualment, la mala alimentació seguirà present en les generacions futures, fent que tot es converteixi en un bucle.

## **Conclusions**

Arran d'aquest estudi s'ha confirmat que s'ha produït un increment del consum de sucre en la nostra dieta. S'ha arribat a aquesta conclusió a través de diferents vies. La més significativa ha sigut la comparativa entre l'esmorzar actual i la de dues generacions anteriors, mesurada amb una petita mostra de població. Una altra ha estat l'entrevista al dietista-nutricionista Guillermo Mena Sánchez, que a través de la seva experiència laboral amb casos reals ens ha pogut contrastar aquesta afirmació. El missatge més important del treball és «tenir consciència i coneixement», ja que el desconeixement de la quantitat de sucre que s'ingereix tindrà repercussions que resultaran negatives per a la nostra salut a curt i llarg termini. Saber què estàs menjant i preocupar-te una mica més per com afecta sobrepassar diàriament el consum de sucre, encara que estèticament et vegis bé, és un pas imprescindible perquè la societat comenci a redirigir-se cap a un estil de vida més saludable. A més a més, l'etiquetatge dels productes que trobem al mercat hauria de canviar. A l'apartat d'hidrats de carboni en les taules de valors nutricionals, s'haurien de distingir els sucres afegits dels intrínsecs, ja que així sabríem la quantitat de sucres afegits que consumim diàriament de forma més real, i a la vegada potser així disminuiríem aquesta ingesta.

---

---

Si des de petits tinguéssim consciència de com s'ha de menjar saludablement, probablement aquesta mala nutrició en els infants disminuiria. No només les assignatures com les llengües o la biologia són importants en la formació de la persona, saber alimentar-se per viure millor també ho és. Els nens d'ara, són els pares del futur, i si continuem en la mateixa línia, la roda no parará de girar mai en contra nostra.

### **Bibliografia i webgrafia**

Asociación de Bebidas Refrescantes | ANFABRA. (2017). Historia. [online] Disponible a: <http://www.refrescantes.es/historia/> [Accés agost 2017]. — Elcorteingles.es. (2017). Tu Supermercado Online de Confianza - Supermercado El Corte Inglés. [online] Disponible a: [https://www.elcorteingles.es/supermercado/sm2/login/portada.jsp?utm\\_id=S000003](https://www.elcorteingles.es/supermercado/sm2/login/portada.jsp?utm_id=S000003) [Accés agost 2017]. — Generalitat de Catalunya. (2017). Impost sobre begudes ensucrades. [online] Disponible a: <http://web.gencat.cat/ca/actualitat/detall/Impost-sobre-begudes-ensucrades> [Accés abril 2017]. — Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños. (2015). [pdf] Organització Mundial de la Salut. Disponible a: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar\\_intake\\_information\\_note\\_es.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf) [Accés maig 2017]. — Sinazucar.org. (2017). sinAzucar.org - Revelando el azúcar oculto de los productos industriales. [online] Disponible a: <http://www.sinazucar.org/> [Accés Juny. 2017].

#### **Llibres:**

KLEINER, Bruno. EL azúcar o la vida. Biblioteca de la salud. Barcelona: Terapias Verdes, 2004. — RIVERO, Montserrat; MORENO, Luis A.; DALMAU, Jaime; MORENO; ALIAGA, Ana; GARCÍA, Gregorio; ÁVILA, José Manuel. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza, 2015. — SERRA, Lluís i ARANCETA, Javier. Nutrición infantil y juvenil. Estudio enKid. Barcelona: MASSON S.A, 2004.

---