

# TOTS ELS MITES SOBRE EL SUCRE QUE HAURIES DE CONÈIXER

5 març, 2020



El sucre és un dels enemics a combatre quan es tracta d'alimentació. És una de les principals causes de malalties com l'obesitat, la diabetis i problemes cardíacs. És excitant pels nens i provoca càries. Aquests són alguns dels arguments dels detractors d'aquest producte omnipresent a la nostra dieta.

Per molts investigadors, però, no està tan clar i hi ha pocs que sostinguin l'argument de què és l'única causa d'aquestes i altres malalties que se li atribueixen.

En el que coincideixen és en el fet que el sucre és indispensable pel bon funcionament de l'organisme, i en tot cas el que realment perjudica és el seu abús i prendre més del compte quan es pateixen determinades malalties. És la columna vertebral de l'ADN, enforteix les cèl·lules i contribueix a emmagatzemar energia per quan calgui necessitar-la. Les plantes converteixen la llum solar en sucre i el nostre cos la transforma en energia. Molècules com la fructosa són bàsiques per les nostres funcions biològiques, fins i tot per les bacteris.

Des del punt de vista de la química, el sucre és l'esmorzar ideal. A més, prescindir totalment del sucre és impossible. És un tipus d'hidrat de carbono que es troba en molts aliments de forma natural. Per exemple, a la llet (lactosa, a la fruita (fructosa), i a la mel.

A més del natural està l'afegit o lliure, com el refinament que tenim a casa, o el concentrat que contenen els sucus de fruita i altres molts aliments.

Segons les autoritats sanitàries, aquests no haurien de representar més d'un 5% de la dieta diària, uns 7 terrossos

(30gr) pels adults i uns 4 (19gr) per nens. Però en les societats occidentals es solen sobrepassar en molt aquestes dosis recomanades.

El sucre és convenient quan es fa exercici físic intens i continuat perquè ajuda a reposar l'energia necessària per mantenir en marxa la musculatura i activar el cervell.

El problema és que hi ha molts més aliments dels que pensem que contenen sucre afegit, que proporciona energia, però en forma de calories i poc més.

Una injecció d'energia que ens deixa esgotats.

D'aquesta manera, acaben ingerint més del necessari i els nivells de sucre en sang es disparen. El que passa és que produeix una pujada de benestar tot seguit d'una baixada que ens deixa cansats, irritables i ansiosos de seguir prenent sucre.

Aquesta injecció d'energia instantània és la raó per la qual vam recórrer al sucre a les celebracions i quan volem ser reconfortats o recompensats emocionalment.

El dolent és que els golosos no són conscients que al llarg del dia estan prenent sucre a través d'aliments que ni imaginem que ho contenen, des dels cereals a la pasta, les sopes i les salses preparades o el pa. Tampoc es lliuren els productes de dieta i ja no parlem del que pot haver-hi a una llauna de refresc, que és l'equivalent a 7 culleradetes de sucre de taula.

A més, les noves varietats de fruites com les pomes (pink lady, fuji o jazz), s'han fet més dolces per satisfer el gust del consumidor.

Però no tot el que es diu sobre l'abús del sucre és cert. Com passa amb moltes coses de les quals mengem, la saviesa popular és menys llesta del que pensem i la ciència va destruint mites que donem per segurs.

### **El sucre engreixa**

L'argument es fonamenta en la fisiologia bàsica i té relació amb la insulina. Aquesta s'allibera quan ingerim hidrats de carboni i realitza la seva funció de regular el sucre que arriba a la sang i que permet que s'emmagatzemi en els

músculs, el fetge i les cèl·lules grasses per utilitzar-la quan sigui necessari. Però al mateix temps dificulta que la grassa es cremi i estimula l'acumulació d'aquesta.

Per aquesta circumstància és lògic pensar que la conseqüència és engreixar. Però aquest argument té una pega i és que la insulina només augmenta en resposta al dinar i en les hores posteriors a la ingesta. És a dir, que el canvi de cremar a emmagatzemar grassa només es produeix en aquests moments. Entre menjars i quan dormim només cremem i per això es tenen falta de calories, s'aprima per molt sucre que es prengui.

### **Provoca diabetis**

La de tipus 2 es produeix quan algú té un nivell de sucre massa elevat durant molt de temps. Com la malaltia, que pot tenir conseqüències molt greus, es focalitza principalment en un nivell alt de sucre, en general es pensa que es deu al consum d'aquest.

Però el nivell de sucre puja quan es té diabetis pel funcionament deficient de l'hormona insulina i té relació amb el metabolisme i el pàncrees. El diabètic no produeix bastant insulina, el que impedeix que la glucosa sigui absorbida pel torrent sanguini i el fetge per transformar-la en energia.

### **Causa hiperactivitat en els nens**

És una cosa que molts pares tenen com un dogma, però molts estudis ho desmenteixen. En un d'ells quan es deia als pares que els seus fills havien pres molt sucre, aquests consideraven que havien estat molt més hiperactius que si els deien que els havien donat un placebo. La realitat era que a tots havien pres aquest últim.

Sembla que aquesta idea popular es deu més a les expectatives dels pares que a una constatació científica, encara que tingui la seva raó de ser perquè en moltes ocasions en què els nens prenen més sucre del convenient és en les festes, com els aniversaris o el Nadal, en què hi ha altres molts factors que poden provocar excitació emocional en els nens.

### **És additiu**

Fins i tot diuen que més que la cocaïna. Però no s'ha pogut demostrar. És cert que el sucre estimula més que aquesta

droga dura certs centres del cervell que es relacionen amb el plaer. I han descobert també que la reacció del cervell davant la perspectiva del menjar és similar a la que tenen els drogoaddictes davant la possibilitat de prendre la seva dosis. Però això no significa que es tracti de la mateixa addicció.

La raó per la qual moltes persones consideren que són addictes al dolç és perquè tenen ganes irrefrenables de prendre-ho molt sovint. Es deu al fet que la sobtada pujada d'energia que produeix és seguida per un declivi que deixa cansat, amb mal de cap i altres molèsties.

Evitar aquests efectes és el que els fa desitjar més sucre, que estabilitzarà la glucosa en sang i farà que l'afectat se senti millor.

Si es compara amb l'ansietat de qui deixa de prendre drogues amb els que decideixen prescindir del dolç, es pot comprendre que els efectes disten molt de ser els mateixos.

### **El sucre moreno és més sa**

És cert que els sucres menys processats incorporen més nutrients, però la quantitat és tan petita que tot just tenen incidència sobre la salut. De fet, el procés que segueix per aconseguir el sucre moreno és simular al blanc, amb la diferència de què li deixen part de la melassa que s'utilitza a l'obtenir-lo i d'aquí la diferència de color.

Per l'organisme tots els tipus de sucre són el mateix, l'estómac els converteix en uns sucres simples anomenats monosacàrids i tots aporten quatre calories per gram.

### **Els edulcorants artificials són menys dolents**

És temptador recórrer als suposats edulcorants "baixos en calories" o a begudes i dolços que no contenen sucre quan es pretén baixar de pes. Però nombrosos estudis apunten al fet que els efectes poden ser tot el contrari del que es vol aconseguir.

Malgrat que els científics no s'han esbrinat a fons com actuen si saben que pot tenir un impacte negatiu en el nivell de glucosa en la sang, que fan que es tingui fam abans i poden suposar un risc per la diabetis la pressió alta i l'obesitat.

### **L'assot de la dentadura**

El que provoca les càries són els àcids i no els dolços. Malgrat la idea que el sucre provoca càries no del tot errònia, ja que els àcids es deuen a bacteris que s'alimenten de sucre.

Però això passa amb tot el que ingerim, també el que es troba de forma natural en molts aliments. D'aquí que no es pugui culpar dels problemes dentals al sucre afegit.

El que es ha de controlar per evitar les càries és la placa dental, que es forma quan l'àcid es mescla amb la saliva, i que s'ha de rentar de forma professional de tant en tant.

Una altra cosa que s'ha de saber és que aquests àcids que produeixen les bacteris s'afegeixen a la boca al llarg d'una mitja hora després d'haver menjat i és del tot indiferent la quantitat de dolç que es prengui. En canvi, si es va picant al llarg del dia, cada vegada que es mengi quelcom dolç es produirà aquest mateix procés i l'àcid romandrà molt temps en la boca.

### Ús però no abús

Dit això, és cert que hauria de prendre's menys sucre per estar més sans. Aquests són alguns consells per reduir-lo sense donar-te compte.

1. Acostumar-se progressivament a ficar menys quantitat de sucre al cafè o infusions.
2. Substituir els productes "baixos en greix" per porcions més petites de la versió normal d'aquests aliments.
3. Evitar els productes que s'anuncien com "sense sucre", perquè aquests substitueixen el sucre per edulcorants que no contribueixen a treure les ànsies de prendre dolç.
4. Prendre aliments amb molta proteïna, peix, pollastre, gall d'indi, perquè es digereixen més a poc a poc i ajuden a controlar l'addició al sucre.
5. Substituir el pa o la pasta de farina refinada pels integrals.
6. Disminuir la quantitat de sucre dels dolços elaborats a casa.
7. Limitar els refrescos i l'alcohol al cap de setmana i substituir-los per sucs de fruites naturals o infusions.

8. Si es necessita picar entre hores, recórrer a peces de fruita, fruits secs o iogurt. Ajuden a mantenir els nivells de sucre i l'energia.