

SUCRE OCULTE EN ALIMENTS QUE MAI SOSPITARIES

6 juny, 2023

El sucre ocult és aquell ingredient que no pots veure d'un producte alimentari, però que té una presència moltes vegades desproporcionada. Es pot comparar amb el sucre afegit, però moltes vegades no és el mateix, perquè el sucre ocult a vegades pertany intrínsecament a la naturalesa de l'aliment i, per tant, no necessita ser afegit.

Altres vegades si es tracta de sucre que s'ha introduït a la recerca d'exalçar l'apetència pel sabor dolç o bé tapar determinats males olors, textures o carències.

En tots els casos és un sucre que no sospitem que estigui aquí i que moltes vegades no som capaces d'identificar clarament en prova l'aliment.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que el sucre sigui interior al 10% del valor calòric total de la teva dieta: "tant pels adults com pels nens, el consum de sucres lliures s'haurien de reduir a menys del 10% de la ingesta calòrica total. Una reducció per sota del 5% de la ingesta calòrica total produiria beneficis addicionals per la salut".

Però la realitat és que estem lluny de complir amb aquests objectius. Segons, l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària, "d'acord amb diversos estudis recents, podríem dir que el consum de sucre afegit i ocult en Europa se situa en el 7-12% de l'energia total (ETD) en adults i en l'11-18% en nens".

L'Associació afegeix que gran part del sucre ocult en els menors procedeix de les begudes ensucrades: "segons dades del període 2011-2014, la mitja del consum d'aquestes begudes en nens i adolescents es va situar en el 7,3% de l'ETD, una porció que augmentava amb l'edat, arribant quasi al 10% en els adolescents".

Més enllà de les begudes ensucrades

És notable i coneguda la presència de sucre en tota mena de begudes carbonatades de refresc, així com en la majoria de tipus de pastissos i pa de pessic, en dolços de tota índole, cereals del dejuni, etc.

Tenim consciència de la seva quantitat de sucre i d'acord amb això podem evitar o moderar el seu consum, nociu per la nostra salut cardiovascular. Però, en el cas del sucre ocult, per pròpia definició desconeixem la seva existència en productes que ens semblen perfectament normals i que mengem sense consciència del seu potencial danyós.

És per això que convé conèixer-los, amb el fi de moderar el seu consum o bé optar per altres més saludables. A continuació

t'expliquem deu d'aquests aliments amb sucre ocult que segurament no sospites. Exemples:

1. Pa de motlle

El consum de pa de motlle o pa anglès ja representava fa menys d'una dècada un 10,7% de pa ingerit en les llars espanyols, segons dades de la consultoria IRI Word Wide. Actualment, la Confederació Espanyola de pa ingerit en llars espanyoles, segons dades (Ceoppan) el fixa "la meitat del facturat de pa ingerit a les llars espanyoles, de pa ingerit a les llars espanyoles, són de fleca, sense comptar amb les versions més industrials".

El pa de motlle té una desproporcionada quantitat de sucre. En part, perquè aquest ingredient s'utilitza perquè fermenti el llevat produint gas, que fa que la massa s'aixequi.

Però, també per fer el producte més apetitós, i menjar-ne més del compte. Un pa de motlle porta aproximadament entre 8 i 10 grams de sucre per cada dues llesques, la qual cosa vol dir que en un parell de sandvitxos hi ha entre 16 i 20 grams, l'equivalent a tres terrossos.

2. Salses industrials

Des de l'omnipresent ketchup a les salses de tomàquet de bot, passant per tota mena de mostasses i vinagretes per ensalades, la presència del sucre és molt important, arribant de mitjana als 21 grams per cada 100 grams de salsa.

Una dosi de 55 grams de salsa ketchup Heinz conté 12 grams de sucre, uns tres terrossos. Estem parlant del que cap en un bol per amanir una hamburguesa.

3. Pizzes

No hem d'oblidar que les pizzes estan fetes amb massa de farina refinada, que no és altra que midó pur, que es descompon en l'intestí en glucosa. Per tant, la base de la pizza allibera grans quantitats de sucre ocult que pot ser evitat si la pizza està feta amb farina integral, cosa que passa en comptades ocasions.

4. Barretes dietètiques.

Molta gent consumeix aquest tipus de barretes com suplement després o abans de fer esport, o bé com a substitut d'un

menjar normal. El que aquestes persones desconeixen és que aquest tipus de producte pot portar fins a 38 grams de sucre per cada 100 de producte.

En la composició sol especificar-se de manera elusiva els sucres que contenen. Segons el departament d'endocrinologia de la Clínica Teknon de Barcelona, " en la llista d'ingredients de sucre afegit es pot identificar com a sucre, i també amb molts altres noms, com glucosa, sacarosa, dextrosa, xarop de glucosa, fructosa, oligofructosa,

Xarop de fructosa, caramel, mel, suc de fruita concentrat, dextrina, malto dextrina, midó modificat de blat, tapioca, etc.

5. Suc de fruites

Els sucres de fruita naturals ja tenen de per si una quantitat notable de sucre intrínsec, però si ens n'anem als sucres industrials embassats i concentrats, veurem que aquestes quantitats de glucosa es disparen moltes vegades.

Un estudi publicat el 2016 a la revista Journal of Nutrition i basat en persones amb risc cardiovascular, beure més de cinc gots per setmana de begudes ensucrades o edulcorades, incloent-hi begudes light i els sucres de fruita, augmenta l'obesitat abdominal, la hipertensió arterial, els nivells de triglicèrids en sang i redueix el colesterol bo.

A més, un estudi fet al Servei de Pediatria de l'Hospital Universitari Rei Joan Carles el 2014 demostrava que el 70% dels nens prenen per berenar un suc de fruites embassat, cosa que les societats científiques han consensuat que s'hauria de limitar per ser aliments rics en sucres i pel seu escàs valor nutritiu.

6. Iogurts de dejuni

Altres casos són els dels mites sobre els aliments light, com és el cas del iogurt. Un d'ells és que aprimen perquè aporten menys calories. És fals, ja que el mètode per mesurar les mateixes es basa en els greixos de la llet, quan el que verdaderament és perniciosos són els sucres afegits que moltes vegades presenten.

7. Algunes begudes vegetals

Dintre de la gamma de les begudes vegetals conegudes com a llets vegetals hem de tenir cura amb la selecció pel nostre consum, ja que algunes d'elles contempen no pocs sucres afegits, tal com es poden llegir en una composició nutricional. Es recomana reduir les begudes de civada i arròs.

8. Sushi

Arribem al sushi i, per tant, al problema de l'arròs refinat, és a dir sense fibra alimentària. Succeeix el mateix que amb la pizza, que l'arròs igual que el blat és un cereal, i els cereals acumulen midó en el seu blat, o siguin llargues cadenes de sucres. La recomanació és bona no abusar d'aquest tipus de plats.

9. Xocolata

La xocolata negra és una massa de pasta de cacau amb sucre i el percentatge d'aquest ingredient pot variar des d'un 50% fins a un 1% en el cas de xocolates amb 99% de cacau, que són els únics recomanables.

Si parlem d'una xocolata amb llet, en aquest producte el sucre es dispara, doncs resulta de la mescla del cacau, rica de per si en sucres, amb llet condensada. Un producte, per tant, realment nociu.

10. Vinagre de Mòdena

La crema de vinagre de Mòdena que es ven com producte de luxe que tant s'utilitza a les ensalades, és en realitat un agregat de xarop de glucosa amb vinagre de mala qualitat, que pot escalar fins als 43 grams de sucre per 100 ml (Fatsecret)