

LES BEGUDES AMB MÉS SUCRE S'HAN D'EVITAR

2 setembre, 2024



No és la primera vegada que us parlem de la influència negativa pel nostre organisme que tenen les begudes ensucrades. Aquest tipus de begudes són líquids enriquits amb sucre. Per exemple els refrescos de cola, les sodes no dietètiques, les begudes energitzant i esportives, els suc saboritzants, les gasoses, els té i cafè ensucrat...

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que si ingerim sucres lliures (monosacàrids o disacàrids), entre ells els que tenen en el seu contingut les begudes ensucrades, la seva aportació no hauria de superar el 10% de les necessitats energètiques totals.

Tanmateix, l'OMS destaca les millores que pots trobar a la teva salut si redueixes el consum de begudes ensucrades,

incloses les gasoses, a menys del 5%. Aquesta proporció és similar a un got de 250 ml de beguda endolada cada dia.

Per aquesta raó, experts en nutrició expliquen per què no és bo el consum en excés de begudes ensucrades, i que gasosa té més sucre.

Prendre begudes ensucrades no és bo

Un consum elevat de begudes ensucrades implica augmentar la ingesta de sucres lliures i de calories totals, la qual cosa es tradueix en una pitjor nutrició i un increment en la quantitat de persones que tenen excés de pes, obesitat, diabetis tipus 2 i càries dental.

Però, a més, des dels Centres pel Control i Prevenció de Malalties d'EEUU (CDC), asseguren que prendre begudes ensucrades augmenta el risc de patir cardiopaties, malalties renals, malaltia hepàtica no alcohòlica i gota (artritis al dit).

Aquest tipus de begudes s'associen a l'aparició d'alguns càncers, com d'endometri, d'ovaris, de mama i de pròstata. Al seu torn, la CDC adverteixen que el consum de begudes ensucrades pot vincular-se amb comportaments no saludables com dormir poc, dinar menjar ràpid o fumar.

Quines begudes gasoses tenen més sucre

A Catalunya, entre les begudes refrescants més consumides el 2022 es troben les següents:

1. Refrescos de cola: 772,68.
2. Refrescos de taronja: 167,8.
3. Gasoses: 146.85.
4. Begudes isotòniques: 139,31.
5. Refrescos de llimona: 133,01.

6. Refrescos a base de cafè o té: 106,03
7. Sucs amb llet: 86,67.
8. Tònica: 39.31.

Aquestes dades demostren que els refrescos de cola són les begudes refrescants més begudes, any darrere any, i habitualment per nens joves. Aquestes begudes no contenen nutrients de qualitat, i porten una abundant quantitat de sucre gens saludable, podent causar alguns problemes greus com obesitat.

L'OMS recomana reduir el consum de sucre al dia a un màxim de 25 grams, el que ve a ser 6 terrossos de sucre, que és un 5% de les calories totals consumides diàriament. Per exemple, una Coca-Cola porta 8,7 terrossos en 330 mil·ligrams.

Algunes administracions com la Generalitat de Catalunya ha posat un impost sobre begudes ensucrades, amb l'objectiu de gravar el consum d'aquest tipus de begudes, ja que tenen efectes sobre la salut de la població. Té com a finalitat principal incentivar un canvi d'hàbits de consum, tal com recomana l'OMS.