

DEIXAR DE PRENDRE SUCRE I ULTRAPROCESSATS HO CANVIA TOT AL COS

30 juny, 2025



Abusar del sucre i dels productes ultraprocessats és un dels pitjors hàbits alimentaris que poden mantenir al llarg del nostre dia a dia. Malgrat que estiguin presents en gran part dels aliments que consumim, sense que ens adonem, els seus efectes sobre el cos són silenciosos, però demolidors: augmenten la pressió arterial, desregulen la glucosa, inflamen l'organisme i eleven el risc de patir alguna malaltia cardiovascular. Es tracta d'una espiral que es va agreujant al pas del temps.

Els ultraprocessats estan a tota reu: galetes, refrescos, menjars precuinats, cereals del dejuni, embotits, iogurts ensucrats o pisco labis de dieta. Aquests aliments, ris en

greixos trans, sal, sucre, colorants i auditius, afecten el sistema nerviós, empitjorant l'ànim, alterant el descans i fins i tot afecten a la memòria i la concentració. Segons un estudi elaborat per la Universitat de Sant Paoulo, més del 20% del que mengen els espanyols procedeix d'aquesta mena de productes, una xifra preocupant per un país d'índole mediterrània.

Els experts fan sonar l'alarma de què a més de les conseqüències físiques, els ultraprocessats tenen un component additiu. Sovint recorrem a ells per estrès, ansietat o comoditat, la qual cosa perpetua un cicle difícil de trencar. Per això, cada vegada més professionals insisteixen a canviar el focus i parlar no només del dolent que són, sinó dels beneficis que obtindrem quan ho deixem.

Baixada de la pressió arterial

Menjar bé, i des d'aquesta pàgina web no ho parem de dir, és de vital importància. Si avui deixessis els ultraprocessats i comencessis a menjar natural i sa en 24 hores, la teva pressió arterial ja baixarà una mica. Aquesta informació es basa en nombrosos estudis publicats en revistes científiques com The New England Journal of Medicine o BMC Medicine

En 48 hores, la teva glucèmia, el teu sucre en sang, es reduiria i seria més estable. En quatre o cinc dies notaràs menys inflor, digestions més lleugeres i en una setmana els teus marcadors d'inflamació seran més baixos, influirà sobre el PC renal, el colesterol LDL o l'hemoglobina glicosilada. Notaràs més claredat mental i fins i tot notis menys ansietat i una millora d'ànims.

En tres mesos la teva composició corporal serà millor i les teves analítiques altra història, però és que en un any haurà reduït ja un 30% el teu risc d'infart i d'ictus. I sobretot, hauràs aconseguit quelcom que no es veu en les analítiques: una forma de cuidar-te i protegir-te a tu mateix.

Aquest missatge no només és per esportistes sinó per tota la població en general.