

## “TRANQUIL·LA, JO JA MENJO SENSE SUCRE...”

Aquesta és una frase que diàriament escoltem a la consulta: estem contents de posar només mig sobre al cafè, ens mengem el iogurt amb sucre morè o ens bevem la llet amb cacau soluble o les infusions amb sacarina o estèvia. Però continuem tenint aquesta necessitat de dolç, sense acceptar l'amarg del cafè, l'àcid del iogurt o el sabor original de la llet o infusió.

“Menjar absolutament sense sucre” no seria fàcil ni recomanable a nivell poblacional només pel fet que hi ha aliments que són una bona font d'energia, vitamines, minerals i fibra, i que contenen sucre propi de forma natural (les fruites, la fruita deshidratada, alguns vegetals, els làctics, o bé els cereals, els tubercles o els llegums un cop digerits). Per tant, no seria del tot correcte utilitzar aquesta expressió.

El que hem de rectificar és menjar sense sucre afegit. I hem d'insistir-hi, ja que el sucre per si sol és una font d'energia sense vitamines ni minerals, el que es coneix com a calories buides. Fem referència a reduir el sucre de taula (sigui blanc o morè), i a tots els productes que en contenen com a resultat de ser afegit industrialment. Parlem de galetes, brioixeria, cereals d'esmorzar, suc, refrescs, begudes vegetals ensucrades, iogurts ensucrats o batuts làctics, salses o precuinats. I no només el “sucre” com a tal, sinó els seus “substituts més industrials i pitjor vistos” com els poliols, la maltodextrina, la glucosa, la fructosa, el xarop de blat de moro... o els “substituts naturals” que acostumem a tenir com a bones alternatives, com la mel, el xarop d'atzavara, d'auró o de poma, el sucre de bedoll, la panela... que no ens enganyem, també són sucres.



Actualment vivim en una societat industrialitzada, de decisions ràpides. On comprar aliments envasats, fàcils d'emportar i sense necessitat de cuinar s'ha convertit en una prioritat. I per tant, recorrem a ells, sigui a botigues del barri de més confiança o a supermercats de més practicitat. Els termes “*bio*”, “*eco*”, “*oferta*”, “*sense sucre*” ens atrauen per salut o per diners. Però no deixen de ser productes i tots, des del més industrial al més casolà, tenen o haurien de tenir una llista d'ingredients. Però distingim els ingredients propis de l'aliment i els afegits a part? Sabem llegir bé el sucre que té?

La millor i més pràctica solució, i tornem al principi de l'article, basar la dieta en aliments. Sense manipular. Sense ensucrar (i sense edulcorar, que això en vol un article a part). I recuperem el plaer de saber quin sabor té de forma original.

