

Sandra Ribalta

DESCOBREIX
LA CARA
AMARGA
DEL SUCRE

LA VIDA ÉS MÉS DOLÇA SENSE SUCRE

Millora la salut eliminant-lo
de la teva alimentació



© 2015 Sandra Ribalta

© Shutterstock i Thinkstock, per la imatge de portada

© Silvia Massana, per la foto de l'autora

© 9 Grup Editorial, per l'edició

Angle Editorial

Muntaner, 200, àtic 8a

08036 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.angleeditorial.com

angle@angleeditorial.com

Primera edició: octubre de 2015

ISBN: 978-84-16139-67-5

DL B 23336-2015

Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Sandra Ribalta

LA VIDA ÉS MÉS DOLÇA SENSE SUCRE

Millora la salut eliminant-lo
de la teva alimentació

 Angle Editorial

Índex

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Introducció | 9 |
| Deu idees bàsiques | 15 |
| 2. Us presentem el sucre | 19 |
| Un dolç verí | 22 |
| 3. Necessitem sucre? | 27 |
| Hidrats de carboni i energia | 27 |
| El sucre sota la lupa | 32 |
| L'índex glicèmic | 38 |
| Les quilocalories buides | 40 |
| Lladre de vitamines i minerals | 41 |
| Alimentació integral | 41 |
| 4. Blanc, dolç... i verinós | 45 |
| Obesitat | 49 |
| Diabetis | 52 |
| Càries dental | 54 |
| Depressió | 56 |
| Ansietat | 57 |
| Hiperactivitat (TDAH) | 58 |
| Estrès | 59 |
| Malalties hepàtiques | 60 |
| Colesterol i triglicèrids | 61 |
| Síndrome metabòlica | 63 |
| Alteracions del sistema immunitari | 63 |
| Hipotiroïdisme | 65 |
| Fatiga crònica | 66 |
| Fibromiàlgia | 67 |
| Artritis reumatoide | 67 |
| Osteoporosi | 68 |
| Demència, càncer i altres patologies | 69 |
| 5. L'Era del Sucre | 75 |
| Un consum exagerat | 75 |
| La generació del sucre | 78 |
| Història del sucre | 79 |

| | |
|---|------------|
| 6. Nocíu i addictiu | 87 |
| El sucre ocult en els aliments | 91 |
| Un recorregut pel supermercat | 96 |
| La indústria del sucre | 105 |
| L'estratègia de la indústria | 107 |
| 7. Endolcir sense sucre | 117 |
| Alternatives més saludables al consum de sucre | 118 |
| Alternatives no tan saludables al consum de sucre | 126 |
| Altres alternatives al consum de sucre | 128 |
| Endolcir sense sucre | 131 |
| Descobrir matisos al paladar | 133 |
| 8. Fugir del foc per caure a les brases: els edulcorants | 137 |
| 9. Com desenganxar-se del sucre | 147 |
| Desenganxar-se | 156 |
| Uns mots finals | 167 |
| Bibliografia | 169 |

1

Introducció

T'agraden els dolços? Ets dels que no poden resistir-se al plaer de sentir una xocolatina que es desfà en contacte amb la llengua? Se't fa difícil renunciar a un bombó, un caramel o un pastís? T'ho has de pensar dues vegades abans de no demanar gelat, tiramisú o crema catalana a l'hora de les postres? Et deixes amb la dolçor caramel·litzada i cruixent d'un croissant i el pessigolleig refrescant d'una beguda de cola? No ets capaç de fer baixar un cafè o una infusió sense dues cullerades de sucre? Si et passa alguna d'aquestes coses, t'he de dir una cosa important: ets humà. És normal que no et puguis resistir al sabor dolç.

El nostre cos està programat per respondre immediatament davant el temptador estímul que és la dolçor. No hi podem fer res: ve de sèrie, està incrustat en el nostre ADN. Milions d'anys d'evolució han ensenyat a les nostres cèl·lules que és bo i necessari per a la supervivència deglutir sense pensar-s'ho qualsevol cosa que endolceixi el paladar. Penseu que el primer aliment que pren el nadó en néixer és la llet materna, i aquesta és dolça, ja que és rica en lactosa. L'acte de mamar i ingerir aquest líquid calma, sadolla i proporciona molt de plaer al nadó. Aquest record l'acompanyarà tota la vida i generalment associarà el sabor dolç a quelcom que proporciona plaer i benestar. És inevitable que el dolç ens entusiasmi. No hi ha cap

altra sensació gustativa que provoqui aquest efecte tan immediat i intens. Per tant, si t'agrada el dolç... ets normal.

Aquesta atracció irresistible és provocada per dos factors principals. El primer és que el gust dolç indica la presència d'alguna forma de sucre. I el sucre és una de les principals fonts d'energia amb què s'alimenten el nostre cos i el nostre cervell. La segona raó és que durant milers d'anys d'existència de la nostra espècie, l'energia provinent dels aliments ha estat escassa i difícil d'aconseguir. Per això, la presència de sucre en un aliment el convertia en un producte cobejat, important, ja que assegurava una considerable aportació d'energia. Fins fa poc més de cent anys, els aliments dolços eren pocs, rars i difícils d'aconseguir: fruita —apareixia només durant breus temporades—, mel, melasses... El sucre era un producte de luxe, fora de l'abast de la major part de la població i de consum escàs.

Però en l'actualitat les coses ja no són així. El sucre ens agrada, la indústria alimentària ho sap i en posa pràcticament en tots els aliments. Aconseguir nutrients ja no és tan difícil. De fet, les quilocalories ens surten per les orelles. Però el nostre cos segueix programat, com fa milers d'anys, per sentir-se atret pels sucres i per processar-los com si fossin escassos. Per això, consumir sucre en excés no ens ajuda sinó que ens perjudica, perquè el nostre cos no està preparat per fer-ho. El sucre ha passat de ser un amic a ser un enemic, però la major part de nosaltres encara no ens n'hem adonat. Una de les millors decisions que pots prendre, si és que t'interesses seriosament per la teva salut, és deixar de banda el sucre refinat i els productes que en contenen. Si fas l'esforç —sí, cal fer-lo, i ningú no ha dit que sigui fàcil!— d'apartar-los de la dieta, en notaràs molt aviat els efectes positius en la teva salut.

Jo em vaig llicenciar en Filologia Alemanya i en Clàssiques,

vaig viure algun temps a Alemanya i vaig acabar treballant cinc anys en un banc alemany amb seu a Barcelona. Però un dia vaig veure que allò no era per a mi i vaig deixar-ho tot. Sempre m'havia interessat per la salut, el benestar i l'alimentació, per la qual cosa vaig acabar cursant la diplomatura de Nutrició Humana i Dietètica. Des d'aleshores, a més d'exercir la docència en temes de nutrició i higiene alimentària, he tingut la meua pròpia consulta i he pogut comprovar que un dels factors que més condiciona petits i no tan petits problemes de salut de molta gent, amb hàbits i estils de vida molt diferents, és el sucre. Ja estava convençuda que canviant l'alimentació es podia millorar espectacularment la salut. Però en el dia a dia de la consulta, sigui per solucionar problemes de pes o patologies més complicades, he pogut comprovar que eliminant la major part dels sucres de la dieta es produeixen millores impressionants.

La J. tenia una persistent candidiasi vaginal, ho havia provat tot i no hi havia manera. Amb una estricta dieta sense presència de sucres, en pocs mesos va aconseguir solucionar aquest problema. La M., per la seva part, tenia unes terribles migranyes, que la deixaven durant dies fora de joc, tot plegat acompanyat d'un quadre d'insomni, cansament, ansietat i estrès; alguns dies la seva ingesta d'analgèsics era superior a la d'aliments. Després d'una dieta depurativa i l'eliminació del sucre refinat, les begudes ensucrades i els dolços, les migranyes van desaparèixer i la sensació de cansament i ansietat va millorar espectacularment. Un cas curiós és el de la R., que senzillament desitjava perdre pes. Com faig en totes les dietes, vaig fer una planificació nutricional, on intento eliminar tota presència de sucre, adaptant-ho, però, als hàbits i costums de cada persona. Com que no era qüestió de cuinar com si fos un restaurant, la R. va aplicar els menús de la seva dieta a la

resta de la família... i el resultat és que un seguit de trastorns d'atenció i irritabilitat que patia un dels seus fills van millorar considerablement.

Aquests són uns pocs exemples de casos en què treure el sucre de la dieta provoca una millora ràpida, però en la majoria de problemes de salut a curt i llarg termini, el sucre, que la major part de la població ingereix sense pràcticament ni adonar-se'n, hi té un paper decisiu. Deixar d'ingerir sucres refinats i intentar restringir al màxim els productes processats que en contenen contribueix directament a millorar la salut.

Però deixar de banda tots els sucres és molt difícil. D'entrada, no tots els sucres són iguals. Un dels més nocius és el sucre refinat, i valdria la pena fer l'esforç d'allunyar-lo de la taula, de la cuina i del rebost. Si deixem de consumir aquest sucre, així com les begudes ensucrades i la brioixeria i moderem la ingesta de la resta de productes que en contenen, la nostra salut ho notarà ràpidament. S'ha comprovat científicament que l'acció del sucre sobre l'organisme desmineralitza, acidifica, inflama i incideix de forma negativa en la salut. Hi ha proves que el sucre, en les quantitats en què el trobem a les nostres dietes, és un producte nociu i, com ja explicarem amb més detall, s'ha demostrat que està involucrat en el desenvolupament d'una gran quantitat de patologies, des de la diabetis i el colesterol a l'estrès, l'ansietat i el càncer. Si ho sabem... com és que no hi fem res?

L'objectiu d'aquest llibre no és abanderar una lluita contra el sucre, ni contra la indústria alimentària, ni promoure un boicot als productes ensucrats o provocar un canvi social. Senzillament es tracta d'oferir-te dades i arguments per tal que siguis capaç de prendre decisions de manera informada, conscient i responsable i t'alimentis de la manera que consideris més adient per tal de preservar la teva salut i la de la teva famí-

lia. Desenganxar-se del sucre és més fàcil del que pot semblar a primera vista. Cal, això sí, una ferma voluntat per aconseguir-ho: pensa que ens cal lluitar contra la indústria alimentària i totes les seves armes de persuasió. Però els beneficis de fer aquest esforç valen la pena. A més, et puc assegurar que he trobat persones que es podrien considerar «addictes»: no podien passar la tarda sense caure en la temptació del croissant, el dònut o el paquet de magdalenes, i que poques setmanes després d'eliminar-lo de la dieta —seguint els consells que us proposo en el capítol 9 d'aquest llibre— ja ni ho trobaven a faltar.

Tampoc es tracta d'assenyalar el sucre com a únic responsable de tots els problemes de salut de la societat actual, i prometre que eliminant-lo de la dieta tot seran flors i violes. La realitat és molt més complexa, i si bé el sucre és un dels actors principals en la majoria de processos que provoquen complicacions de salut a llarg termini a causa de l'alimentació, no n'és l'únic responsable ni es pot tractar de manera aïllada. Una dieta equilibrada i uns hàbits saludables ens ajudaran a mantenir un estat òptim de salut. Deixar el sucre afavorirà la implantació de nous hàbits nutricionals molt més saludables que milloraran de forma exponencial la nostra salut.

De la mateixa manera que fa uns quants segles la societat no era conscient dels problemes de salut provocats per l'alcohol i el tabac i ningú s'esperverava si els infants estaven en contacte amb el fum del tabac, avui hem de començar a treballar per donar a conèixer les proves científiques que confirmen que el sucre ens enverina. Hem de fer prendre consciència d'aquesta realitat per prevenir multitud de problemes de salut que ens esperen en el futur si no es prenen mesures. I aquest llibre és un primer pas en aquest sentit.

En realitat, si parlem dels productes que la indústria ali-

mentària posa a l'abast dels consumidors, el sucre normalment no actua sol. Sucres, greixos saturats, olis hidrogenats, edulcorants i altres additius formen una colla perillosa, que van junts a les llistes d'ingredients de molts dels productes que acabem posant a taula. Es tracta dels «sospitosos habituals» de la nostra dieta. Quan en una dieta hi ha un excés d'aquests productes, les probabilitats de començar a patir problemes de salut augmenten. Imaginem que en un veïnat es produeixen un seguit de problemes: agressions, robatoris, incendis, disturbis... i que la policia descobreix que sempre que hi ha algun d'aquests problemes, hi ha dos personatges que són a prop i no tenen coartada: el senyor Greix i el senyor Sucre. Fins i tot hi ha algunes proves i testimonis que els relacionen directament amb alguns dels fets. Si això passés a la vida real, hem de suposar que s'investigaria el que passa i s'intentaria determinar la seva innocència o culpabilitat. Però en relació amb els múltiples problemes de salut en què el senyor Sucre i el senyor Greix estan involucrats, malgrat diverses proves científiques que els relacionen amb múltiples malalties, el poder de la indústria alimentària ha impedit que se'n pugui determinar de forma inqüestionable la innocència o la culpabilitat... Segurament perquè són conscients de quin seria el resultat.

Aquest llibre, doncs, és una petita eina que vol ajudar a protegir-te de l'amenaça d'aquest malfactor que és el senyor Sucre i de la seva banda criminal. Es tracta d'explicitar com actua el sucre, saber com et pot afectar la salut, identificar-lo encara que es presenti amagat en aliments preparats o processats, ajudar-te a començar a deixar-lo de banda fins a poder eliminar-lo de la dieta i proporcionar-te alternatives dolces i saboroses que no siguin tan perjudicials. Ho farem pas a pas, i aviat no només no menjaràs productes ensucrats, sinó que a més a més, ni els trobaràs a faltar. «Difícil és la lluita contra el desig»,

diu Heràclit a la seva *Teologia*. I és ben cert. La batalla contra el sucre no la guanyarem a la boca, sinó al cervell. Però la guanyarem. És molt més fàcil del que et penses. Si aconsegueixes trencar les cadenes que et lliguen al sucre i a la malaltia, seràs una persona més sana, més lliure i més feliç.

Deu idees bàsiques

- 1.** Elimina el sucre de la teva dieta i et trobaràs millor. El sucre és un aliment totalment prescindible en una dieta sana. S'ha comprovat científicament que els efectes globals del sucre refinat en l'organisme són més perjudicials que no pas beneficiosos, per la qual cosa es pot considerar un «antinutrient» o un aliment tòxic.
- 2.** Si menges molt de sucre, el cos te'n demana més. Si en menges menys, el cos te'n demana menys. Per tant, desenganxar-se del sucre és molt més fàcil del que ens pot semblar. Els principals enemics d'aquest procés són la pressió social —la societat encara no és conscient dels perills del sucre— i l'omnipresència del sucre en la indústria alimentària.
- 3.** Cal protegir els nens i vetllar especialment per la seva correcta alimentació, ja que són la principal víctima de la indústria del sucre. Si substituïm dolços, lliminadures i brioixeria per fruites i altres aliments naturals, els protegim contra la càries, l'obesitat, la diabetis i molts altres problemes de salut.
- 4.** Si deixes de consumir sucre, tindràs menys gana, menjaràs menys, t'engreixaràs menys. El sucre inhibeix l'acció d'una hormona, la leptina, que serveix per regular la sensació de sacietat. Si evitem el sucre, l'acció de la leptina ens avisa quan el nostre cos ja en té prou. Ideal per mantenir la bàscula a ratlla!

5. Deixar de banda el sucre et protegeix el fetge, millora la salut cardiovascular, evita l'acumulació de greix abdominal i, en definitiva, provoca enormes beneficis en la teva salut. S'ha comprovat científicament que el sucre augmenta el risc de patir obesitat, diabetis, problemes vasculars, depressió, estrès, migranya, ansietat, càries, malabsorció intestinal i infeccions.
6. Per portar una dieta saludable caldria suprimir el sucre i els cereals refinats, així com els aliments processats, incloure cereals integrals, llegums, fruita i verdura, i moderar la ingesta de carns i greixos saturats. Això i una mica d'activitat física és la millor mesura de prevenció per a la nostra salut. Una dieta equilibrada i variada també reduirà l'apetència pels productes dolços.
7. Cal estar alerta, perquè a més del sucre de taula i dels dolços, pastissos, xocolates i brioixeria, el sucre es troba en gran part dels aliments processats, en begudes, làctics, cereals, salses, postres, medicaments, i fins i tot en el tabac. D'altra banda, quan un aliment processat diu a l'etiqueta «baix en sucre», vol dir que ha hagut de compensar la menor presència de sucre amb altres additius... i alguns són tant o més tòxics. En aquest sentit, cal veure la indústria alimentària com un *enemic*. El millor producte per a la salut és el que no necessita anuncis per vendre's, ni ve embolicat en un plàstic: verdura, llegums, fruita...
8. Tampoc cal obsessionar-se amb el sucre i tot el que sigui dolç. Els hàbits poden anar canviant progressivament, cadascú té el seu ritme. El més important és assumir el canvi d'hàbits de forma global i conscient. I si no ho podem fer tot sols, que no ens preocupi buscar l'ajuda de professionals de la salut.
9. Deixant de menjar aliments alts en sucre durant un breu període de temps, acaben per desaparèixer les ganes de dol-

ços. Si acostumem el cos a la dolçor natural de les fruites, dels fruits secs, de les verdures i dels cereals integrals, no només no trobarem a faltar el sucre, sinó que si algun cop tastem un aliment processat o amb sucre el trobarem massa dolç i embafador.

- 10.** La salut, com la felicitat, es construeix dia a dia, pas a pas. Si adquirim hàbits saludables, gairebé sense adonar-nos-en, i sense que sigui un esforç, estarem cuidant el nostre cos, que és l'únic que tenim.