

SALUT RISCOS

# Refrescos en el punt de mira

El consum de begudes ensucrades puja a Catalunya i ja les beuen sovint més del 13% de nens de 3 a 14 anys || La ingesta habitual està associada a sobrepès, diabetis tipus 2 o hipertensió

R.RÍOS

**LLEIDA** Veure nens petits prendre refrescos és una imatge cada vegada més habitual a Catalunya. Tant que el seu consum no ha deixat d'incrementar-se en els últims anys i, segons l'última enquesta del departament de Salut de la Generalitat, el 2015 el 13,2 per cent dels nens de tres a catorze anys (dos punts més que un any abans) consumien begudes ensucrades tres vegades per setmana o més i aquestes ocupaven el segon lloc a la llista de productes hipercalòrics consumits amb més freqüència. Parlem no únicament de cola, taronjada o llimonada, sinó també de begudes energètiques o sucres de fruita amb sucres afegits.

"Són begudes superflues, ja que l'única que necessitem per hidratar-nos és l'aigua i, a més de sucre i per tant caloríes, habitualment no tenen cap altre valor nutricional. Solen contenir additius i altres substàncies innecessàries per al nostre organisme", explica en aquest sentit Cristina Moreno, dietista nutricionista del Servei d'Endocrinologia i Nutrició de l'Arnau de Vilanova. A més, no tan sols cada vegada és superior el percentatge de població que les consumeix, sinó que la mesura dels entraxos també s'ha incrementat per assemblar-se als excésius volums característics de Nord-amèrica.

Tot plegat no queda en un pou sense fons i la salut pot ressentir-se'n. I és que el consum habitual d'aquest tipus de productes s'associa a més taxes de sobrepès i d'obesitat i, per tant, amb problemes de salut derivats com les malalties cardiovasculars, ja



MARGALENA ALTIERI

Un client d'un bar de Lleida pren una beguda ensucrada.

## EXCÉS DE PES

Actualment, un terç dels nens catalans de sis a dotze anys presenta excés de pes

diabetis de tipus 2 o la hipertensió arterial, entre d'altres. Especialment preocupant és també entre la canalla, ja que segons l'enquesta del departament de Salut realitzada l'any passat, un

terç de la població de sis a dotze anys presenta excés de pes (gairebé el 20% sobrepès i més del 12%, obesitat).

Per tot plegat els experts ja parlen d'un problema de salut pública a tot el món, especialment a Amèrica Llatina, amb Mèxic com el consumidor més gran amb 163 litres per persona i any. Diversos països han creat impostos especials per encarrir-ne el preu i reduir-ne el consum. També Catalunya va hi votar a favor al Parlament a mit-

jans del mes passat, malgrat que ahir Hisenda va anunciar una taxa (més informació a la pàgina 26), la qual cosa podria frustrar la iniciativa del Govern. "Dades de l'Organització Mundial de la Salut demostren que es produiria un descens similar a l'efecte de la llei Antitabac. I no només això, ja que aquest organisme també preveu que un impost reduïx el cost del tractament que les malalties associades al seu consum generen al sistema sanitari", apunta Moreno.

## «El millor per beure, l'aigua»

### Cristina Moreno

DIETISTA NUTRICIONISTA DEL SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ DE L'ARNAU DE VILANOVA

**Quin és el perfil més habitual del consumidor de begudes ensucrades?**

Tant petits com adults poden ser-ne consumidors habituals i m'atreviria a dir, basant-me

en l'experiència, que els nens i adolescents que les prenen sovint acostumen a ser fills de pares també amb una alta ingesta d'aquesta mena de productes.

**Creu que un impost podria reduir-ne el consum?**

Sí. S'ha de tenir en compte que, segons assenyalen dades de l'Organització Mundial de la Salut, en països on s'ha

aplicat una mesura així, com Mèxic, Hongria o Finlàndia, el consum s'ha reduït de manera similar a com ho ha fet el tabac amb la llei Antitabac.

**Quin missatge faria arribar a la població sobre la ingesta d'aquests productes?**

A la població en general cal dir-li que com menys begudes ensucrades, millor, i que per beure, aigua.



M. EUGENIA MARTINEZ

**L'OMS va demanar a l'octubre una taxa per frenar-ne el consum**

■ L'Organització Mundial de la Salut va demanar a començaments del mes d'octubre passat als governs que augmentin els impostos a les begudes ensucrades perquè el preu final s'encarixi un 20% i es reduïxi d'aquesta manera el consum d'aquests productes, que responabilitza de la diabetis, les cèl·lules i l'obesitat. "Sabem que aplicar impostos a les begudes ensucrades és una mesura molt efectiva per reduir-ne el consum, fet que contribueix a la reducció d'obesitat i a prevenir la diabetis", va declarar l'organisme.

## LES CLAUS

**13,2%**

DE NENS DE 3 A 14 ANYS

El 13,2% de nens catalans de 3 a 14 anys beu habitualment begudes ensucrades.

**31,7%**

DE XÈCS DE PES

Un 31,7% de nens de 6 a 12 anys té excés de pes: el 19,1% presenta sobrepès i el 12,6%, obesitat.

## Recomanació de l'OMS

■ L'OMS recomana que, si s'ingereixen sucres lliures, aportin menys del 10% de les necessitats energètiques totals. A més, es poden observar millores en la salut si es redueixen a menys del 5 per cent. Aquesta proporció equival a menys d'un vas de 250 ml de beguda ensucrada al dia.

## 184.000 morts a l'any

■ Els experts atribueixen al consum de begudes ensucrades 184.000 morts cada any a tot el món.