

TEXT 2

Llegiu el text i, a continuació, exposeu la vostra opinió davant de les persones que examinen.

El sucre és el 'nou tabac' del segle XXI

L'OMS recomana no prendre més de 10 culleradetes de sucre al dia, uns 46 grams, fet que suposa una aportació energètica de 160 a 240 quilocalories. Les proporcions aconsellades d'hidrats de carboni, greixos i proteïnes en la dieta d'un adult són, respectivament, 55%, 30% i 15%. Ingerir una gran quantitat de sucre farà augmentar la proporció d'hidrats de carboni per sobre del percentatge recomanat, en detriment dels aliments rics en els altres principis immediats. I això pot conduir a trastorns de carència", subratlla l'endocrí Antoni Gippini.

Segons un estudi anglès, hi ha molts aliments preparats que porten sucre, fins i tot els que són salats, desnatats o tenen un 0% de matèria grassa. Respecte a aquest tema, l'endocrí consultat recomana: "Els sucres s'incorporen a una gran quantitat d'aliments envasats per aconseguir l'optimització del sabor i, així, l'èxit en la comercialització. Això, en si mateix, no és perjudicial, sempre que la ingesta siga equilibrada".

El president de l'Acadèmia de Metges del Regne Unit afirma que "el menjar porqueria hauria de rebre un tractament similar al del tabac. Això inclou la prohibició dels anuncis i una reducció del màrqueting. Lamentablement —comenta Gippini—, la solució a l'epidèmia d'obesitat és molt difícil, perquè la manca d'exercici i la tendència a ingerir aliments hipercalòrics són hàbits molt arrelats en la població. Òbviament, un canvi de rumb necessita l'acció conjunta de tota la societat començant des de la base, és a dir, des de la formació i l'educació en l'edat infantil, tant en els centres d'ensenyament com en el si de les famílies".

Diarilaveu.com