

MITES SOBRE EL SUCRE EN L'ADOLESCÈNCIA

L'adolescència és una etapa en la qual augmenten l'autonomia, les sortides amb amics, el consum de begudes ensucrades i snacks, i també les demandes d'energia.

Per això és important entendre quin paper té realment el sucre en l'alimentació.



Mite 1: “El sucre dels sucres és saludable perquè ve de la fruita.”

Realitat

Encara que el sucre de la fruita és natural, quan es fa un suc es trenca l'estructura de la fruita i es perd gran part de la seva fibra. El sucre passa a comportar-se com a sucre lliure, similar al sucre afegit.

Això fa que s'absorbeixi més ràpid i augmenti el risc de:

- càries
- excés de calories
- augment de pes si es consumeix amb freqüència



Millor opció:

Prendre fruita sencera, que sacia més i té un efecte metabòlic més saludable.

Mite 2: “Els adolescents necessiten sucre per a tenir energia.”

Realitat

El que el cos necessita són hidrats de carboni, no sucre lliure.

L'energia pot venir perfectament de:

- fruites senceres
- verdures
- llegums
- patates
- cereals integrals
- pa o arròs



El consum habitual de sucres afegits (refrescos, begudes energètiques, brioixeria, snacks dolços) s'associa a:

- augment de pes
- obesitat
- càries
- major risc de diabetis tipus 2



Mite 3: “El sucre no afecta al comportament ni a la concentració.”

Realitat

Consumir grans quantitats de sucre pot provocar pujades ràpides de glucosa seguides de baixades, la qual cosa pot traduir-se en:

- sensació de cansament
- irritabilitat
- dificultat per a concentrar-se
- necessitat de tornar a menjar una cosa dolça



A més, el sucre activa els circuits de recompensa del cervell, fet que fa que cada vegada ens venguin més de gust els aliments molt dolços.

Mite 4: “Si un producte està pensat per a joves o esportistes, segur que és saludable.”

Realitat

Molts productes dirigits a adolescents (cereals, barretes, begudes “energètiques”, iogurts de sabors, batuts) poden tenir molt de sucre afegit, encara que l'envàs sembli saludable.

Per això és important mirar l'etiqueta.

El sucre pot aparèixer amb noms com:

- sacarosa
- xarop de glucosa
- xarop de blat de moro
- fructosa
- mel



Mite 5: “No passa res per acostumar-se al dolç: després ja es canviarà.”

Realitat

Les preferències per sabors dolços **es reforcen amb la repetició.**

Si l'alimentació diària inclou molts aliments molt dolços, després pot resultar més difícil acceptar aliments com:

- verdures
- fruites menys madures
- plats casolans menys ensucrats

Per això és important **no normalitzar l'excés de dolços en el dia a dia.**

Mite 6: “Els edulcorants són sempre una alternativa més saludable.”

Realitat

Els edulcorants aporten menys calories, però no solucionen l'hàbit de cercar sabors molt dolços.

El seu consum freqüent pot mantenir la preferència per aliments molt dolços i encara existeixen dubtes sobre l'impacte del seu consum elevat en la infància.



Mite 7: “Una mica de sucre moltes vegades al dia no passa res.”

Realitat

En salut bucodental la freqüència importa molt.

Picar aliments o begudes ensucrades diverses vegades al dia manté la boca en un ambient àcid i augmenta el risc de càries.

A més, sumar petites quantitats moltes vegades augmenta fàcilment el total de sucre del dia.



Mite 8: “Si l'adolescent està prim, el sucre no és un problema.”

Realitat

L'efecte del sucre no depèn només del pes.

Un consum elevat es relaciona amb:

- càries
- diabetis tipus 2
- hipertensió
- alteracions metabòliques

Fins i tot en adolescents amb pes normal.

