

## ?Una mala alimentació provoca cinc vegades més problemes de salut que el tabac

*Una investigació demolidora de VSF Justícia Alimentària Global posa sobre la taula el debat sobre el consum d'aliments insans amb excés de sucre, greixos i sal | Les dones i les famílies amb menys recursos són les principals perjudicades per una mala alimentació, que ara mateix ja s'associa a una de cada cinc morts a Catalunya | VSF Justícia Alimentària Global reclama modificacions legislatives sobre l'etiquetatge i publicitat d'aliments i més impostos pels aliments insans i menys per als saludables*



VSF Justícia Alimentària Global proposa incrementar els impostos sobre els aliments insans i abaixar-los sobre els saludables | Javier Lastras

Per cada dia de salut que perdem a causa del tabac, en perdem 5 a causa de l'alimentació insana i els seus riscos associats. Per cada dia perdut per l'alcohol, en perdem 9 per l'alimentació insana. Per cada un que perdem per les drogues, en perdem 11 per la mala dieta. Són dades incloses en l'informe [«Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix»](#), de l'organització VSF Justícia Alimentària Global. L'estudi, que utilitza diferents fonts oficials i científiques, també conclou que l'alimentació insana és la primera causa de malaltia i pèrdua de qualitat de vida al món, a Europa i a Catalunya.

La publicació de l'estudi ha coincidit amb l'engegada de la campanya [«Enverina'm»](#) -«Dame veneno» a l'Estat espanyol- amb l'objectiu de conscienciar sobre els riscos per a la salut del consum amb productes amb excés de sucre, greixos saturats i sal. La campanya no es queda aquí i també fa un seguit de propostes de modificacions legislatives sobretot enfocades cap al correcte etiquetatge dels productes alimentaris, a la publicitat d'aquests i algunes mesures

---

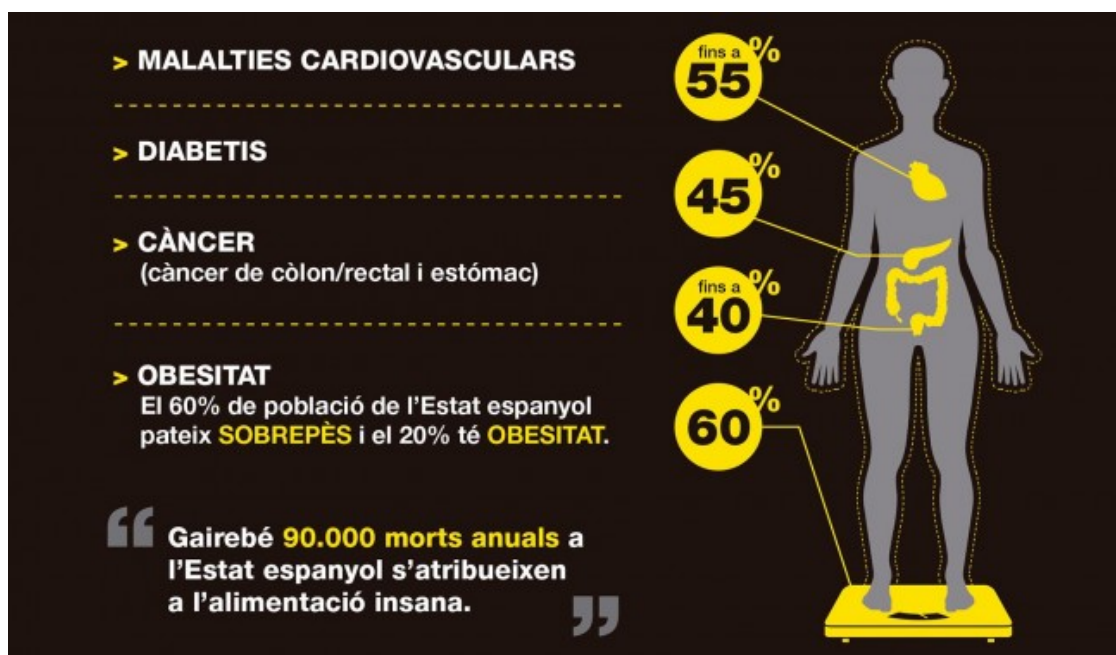
tributàries per bonificar els productes bons per a la salut i penalitzar els perjudicials. Es tracta de pal·liar l'escletxa econòmica que impedeix a les classes populars accedir a determinada alimentació sana per culpa del seu preu. I és que l'estudi també detecta que les famílies amb menys recursos pateixen més malalties associades a la mala alimentació. També, però, les dones, en el que es considera una desigualtat de classe, però també de gènere en la prevalença de determinades malalties vinculades a una alimentació insana.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=SXPRKDb0lps>

Des de la campanya «Enverina'm», a més, s'ha impulsat la creació de l'Aliança per una Alimentació Saludable, una iniciativa pionera a l'Estat que agrupa organitzacions de defensa dels consumidors, del món de la salut, agràries, ecologistes i diferents associacions de familiars d'alumnes i ONG s'uneixen per afrontar aquesta problemàtica des d'una perspectiva mai abordada i aportar alternatives des de cada un dels àmbits. L'Aliança per una Alimentació Saludable la formen la Societat Espanyola de Salut Pública i Administració Sanitària (SESPAS), la Confederació Espanyola d'Associacions de Pares i Mares de l'Alumnat (CEAPA), la Coordinadora d'Organitzacions d'Agricultors i Ramaders (COAG), la Confederació de Consumidors i Usuaris (CECU), Medicus Mundi, Amics de la Terra, Ecologistes en Acció i VSF Justícia Alimentària Global.

### **Una de cada cinc persones que moren a Catalunya ho fan a causa de l'alimentació insana**

Les sigles VSF corresponen a Veterinaris Sense Fronteres, el nom amb què antigament s'havia conegut l'organització que ha impulsat l'estudi sobre l'alimentació insana. L'estudi atribueix a aquesta alimentació insana entre un 40% i un 55% de les malalties cardiovasculars, un 45% dels casos de diabetis i entre un 30 i un 40% d'alguns tipus de càncer, com els d'estómac i còlon. En xifres absolutes, calculades en base a aquests percentatges, dels 11 milions de persones que a l'Estat espanyol tenen problemes glucèmics -especialment diabetis-, 5,2 milions són atribuïbles a l'alimentació insana. A més, hi ha mig milió de persones amb problemes cardiovasculars que poden ser atribuïbles a la mala alimentació. Pel que fa als càncers, l'estudi atribueix a l'alimentació insana la malaltia de 220.000 persones. En total, la suma d'aquestes tres malalties dona com a resultat 6 milions de malalts el principal factor de risc dels quals ha estat una mala alimentació. Si es limita a les morts, l'estudi de VSF Justícia Alimentària Global dona la xifra de 90.000 persones que moren cada any a l'Estat espanyol només per aquestes tres malalties i que el seu principal factor de risc ha estat l'alimentació insana.



Gràfica sobre les malalties associades a la mala alimentació inclosa a l'estudi de VSF Justícia Alimentària Global

I a Catalunya? Doncs VSF Justícia Alimentària Global, basant-se també sempre en fonts oficials, sobretot a partir de el treball de dades del Departament de Salut de la Generalitat, una de cada cinc persones que moren a Catalunya ho fan a causa de l'alimentació insana. A causa de les malalties esmentades, cardiovasculars, diabetis i càncer. També, però, del sobrepès i l'obesitat, que segons dades de l'Enquesta Nacional de Salut 2014 a Catalunya afecta el 50% de la població (un 35% té sobrepès i un 15%, obesitat). L'obesitat castiga especialment determinats sectors de població. Així, entre les classes baixes hi ha el doble de persones obeses, que arriba fins el 20% de la població, tot i que en el cas de les dones de les classes populars s'enfila fins el 33%. En el cas de la població infantil, un 34% de les nenes i nens de les classes populars té sobrepès, i un 15% obesitat; per tant la meitat de la població infantil està afectada.

Tot plegat no només té una important afectació en la salut de les persones, sinó que també se'n pot fer una anàlisi des del punt de vista econòmic. Segons VSF Justícia Alimentària Global, només tenint en compte l'obesitat, la diabetis i les malalties cardiovasculars, amb una relació directa amb l'alimentació insana com a factor de risc, el cost sanitari directe puja a més de 2.200 milions d'euros, un 26% del pressupost del Departament de Salut de la Generalitat. A l'Estat espanyol, s'als costos directes hi sumem les despeses indirectes -sobretot absentisme laboral i jubilacions anticipades-, l'alimentació insana està costant 3.300 milions d'euros anuals, és a dir, 702 euros per persona i 1.800 per llar.

### **Etiquetatge i publicitat confuses que presenten com a sans aliments perjudicials**

VSF Justícia Alimentària Global acompanya el devesall de xifres d'un seguit d'anàlisis de les causes d'aquest increment de les malalties vinculades a l'alimentació insana i un seguit de mesures per pal·liar el problema, bona part d'elles relacionades amb modificacions legislatives. «Ens calen eines socials, polítiques i educatives per solucionar el problema», assegura el vigatà Ferran Garcia, coordinador d'investigacions de VSF Justícia Alimentària Global i director de la investigació que ara s'ha publicat. Garcia compara la lluita contra l'alimentació insana que s'emprèn des de l'entitat en la qual ell col·labora però també especialment des de l'Aliança per una Alimentació Saludable a la que es va dur a terme fa anys contra el tabac. Enfront també hi havia

---

unes grans corporacions multinacionals, però la fermesa de l'administració a l'hora de regular-ne el consum en determinats espais, però també sobre altres aspectes com la publicitat, va aconseguir reduir-lo dràsticament, i també les malalties que hi estan associades.

Segons Ferran Garcia, «tot i que la immensa part de la població sap que el sucre, la sal i els greixos no són saludables, avui és gairebé impossible detectar quins aliments són dolents». Ho atribueix a la picaresca de les grans marques en l'etiquetatge i la publicitat confuses, fins al punt de presentar com a aliments beneficiosos alguns que són perjudicials per a la salut per un excés de sal, sucre o greixos. En aquest sentit, a l'hora d'assenyalar marques, Garcia no es queda amb els clàssics, com la Coca-Cola o les grans cadenes d'hamburgueseries, sinó que també n'assenyala d'altres, com els productes làctics de la Danone o, «ja que estem parlant amb gent de Vic», Casa Tarradellas, «que tot el que produeix és insà, ni un sol producte seu compleix el que seria el perfil nutricional adequat». Garcia, i l'informe, es mostren especialment crítics amb l'alimentació processada, dins la qual viatgen els sucres, greixos i sals tan perjudicials per a la salut. «El problema no és la sal que una senyora gran que em va venir a la consulta li tirava al pollastre del seu marit, sinó la que ve camuflada en l'alimentació processada», recorda Carles Miralles, director de Medicus Mundi Mediterrània, i col·laborador en la difusió de l'estudi de VSF Justícia Alimentària Global.



*Ferran Garcia, director de la investigació de VSF Justícia Alimentària Global, a la presentació que se'n va fer a la Facultat de Biologia Foto: Sara Blázquez*

«Les polítiques amables que s'han dut a terme fins ara són d'una demostrada ineficàcia», afegeix Ferran Garcia, que reclama «polítiques més contundents en publicitat, etiquetatge i preus». Carles Miralles coincideix en la crítica a l'etiquetatge dels productes alimentaris: «Cal ser expert en nutrició per entendre les etiquetes», i afegeix que quan no són confuses són directament enganyoses, i posa com a exemple casos d'aliments dels quals es destaca a l'etiqueta que són sense sucre afegit, però en canvi per donar-li un sabor més agradable se'ls han afegit altres ingredients igualment perjudicials. «No tinc res en contra del sucre, sí del sucre en excés», conclou Miralles.



Ferran Garcia esmenta altres exemples enganyosos, com les galetes Avenacol de Cuétara, que es presenten com a beneficioses per a la salut perquè redueixen el colesterol. I efectivament ho fan, perquè incorporen 3 grams de betaglucans, un element que redueix el colesterol. «Però quantes galetes caldria que em mengés perquè em repercutís en la salut? Doncs 18! I en canvi porten un 35% de sucre cada 100 grams i un 6% de greixos saturats. Potser reduiran el colesterol, però el fetge... I a sobre a l'etiqueta ens diuen que venen recomanades per la Fundació Espanyola del Cor!», s'exclama i lamenta Garcia.

### L'etiquetatge semàfor que permetria aclarir quins aliments són realment sans

L'estudi apunta un seguit de millores en l'etiquetatge, basats en legislacions ja existents en altres països europeus, com el Regne Unit. Allà, basant-se en estudis de l'Agència de Salut Pública del Regne Unit, s'aplica l'anomenat etiquetatge semàfor, on s'informa en l'etiqueta del contingut nutricional de cada aliment, a l'estil del que es fa a l'Estat espanyol, però amb un color verd, taronja o vermell per a cada família d'ingredients, especialment els greixos, el sucre i la sala. «És un sistema intuïtiu, senzill, rigorós i pràctic, avalat científicament, aplaudit per les organitzacions de consum i rebutjat per la indústria», recorda l'estudi de VSF. A l'Estat espanyol l'ha començat a aplicar, sense estar-hi obligat legalment, el grup de distribució Eroski amb els seus productes de marca blanca. Un estudi independent australià citat per l'informe de VSF Justícia Alimentària Global demostra que les probabilitats de triar productes més saludables s'incrementen cinc vegades amb el sistema semàfor i que el consum de sucre es redueix el 20%.

Text	Poc	Mitjà	Alt	
Codi color	Verd	Taronja	Vermell	
<b>Greix</b>	≤ 3,0 g / 100 g	3,0 - 17,5 g / 100 g	≥ 17,5 g / 100 g	≥ 21 g / porció
<b>Saturats</b>	≤ 1,5 g / 100 g	1,5 - 5 g / 100 g	≥ 5 g / 100 g	≥ 6 g / porció
<b>Sucres totals</b>	≤ 5,0 g / 100 g	5 g - 22,5 g / 100 g	≥ 22,5 g / 100 g	≥ 27 g / porció
<b>Sal</b>	≤ 0,3 / 100 g	0,3 - 1,5 g / 100 g	≥ 1,5 g / 100 g	≥ 1,8 g / porció

*Proposta d'etiquetatge de VSF Justícia Alimentària Global a través dels codis de colors en funció del nivell de sucre, sal i greix a cada aliment processat*

Un altre front que es pretén atacar a partir de l'estudi, de la campanya «Enverina'm» i de la creació de l'Aliança per una Alimentació Saludable és el de la publicitat. Especialment aquella que va adreçada al públic infantil. L'estudi de VSF Justícia Alimentària Global en cita un de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), segons el qual més del 50% dels anuncis de menjar a televisió als quals s'exposa la població infantil promocionen productes rics en greixos, sucres i sal. La publicitat infantil a l'Estat espanyol està regulada pel codi PAOS (Publicitat, Activitat, Obesitat i Salut) promogut per la gran indústria alimentària i que les empreses signatàries es comprometen voluntàriament a respectar. «Aquest codi és un absolut fracàs», diuen des de VSF Justícia Alimentària Global, que afegeixen: «No diu res sobre la qualitat nutricional dels aliments publicitats, no és d'obligat compliment, no està controlat per organismes públics -els jutges són les mateixes empreses- i, a més, s'incompleix sistemàticament».

Per això des de la campanya es reclama que es reguli «de forma estricta» la publicitat d'aliments i begudes malsanes dirigida a la infància, transformant l'actual codi PAOS i el mecanisme d'autoregulació en una normativa d'obligat compliment que prohibeixi les diferents formes de publicitat d'aliments insans dirigides a la infància. A part de països europeus com els nòrdics o el

---

mateix Regne Unit, ja s'ha actuat en aquest sentit en països llatinoamericans com Mèxic, on l'obesitat i la salut insana derivada de la mala alimentació ja es pot qualificar d'epidèmia nacional. Precisament en la presentació que va fer-se de l'estudi de VSF Justícia Alimentària Global a la Facultat de Biologia de la Universitat de Barcelona hi havia de participar el metge Alejandro Calvillo, promotor de l'Aliança per la Salut Alimentària que ha promogut a Mèxic importants canvis legislatius per disminuir el consum d'aliments insans en aquell país. Calvillo va adreçar-se al públic de l'acte en un vídeo on explicava que quan era a punt d'embarcar a l'avió en direcció a Barcelona el van avisar d'una [informació del New York Times](#) sobre unes amenaces i un espionatge de què havia estat víctima arran de la seva implicació en la campanya per una alimentació més saludable. Un símptoma més dels ingents interessos de la indústria agroalimentària en aquest assumpte.

A Xile, un altre país amb greus problemes de salut a causa de la mala alimentació, el govern ha impulsat la Ley de Rotulado y Publicidad en Alimentos. Aquesta normativa obliga a posar un segell de grans dimensions a l'etiqueta, simulant els senyals de trànsit que alerten d'un risc, indicant si el producte és alt en sucres, greixos saturats, sodi o calories. Tot firmat amb lletres ben clares pel Ministeri de Sanitat. En aquesta línia, l'informe de VSF Justícia Alimentària Global exigeix que s'estableixi un etiquetatge obligatori per a tots els productes alimentaris i begudes que indiqui de manera senzilla i clara si contenen altes, mitjanes o baixes quantitats dels ingredients implicats en les malalties vinculades al seu consum excessiu, en funció de les recomanacions de l'OMS. Les etiquetes, afegeixen, han d'advertir clarament del risc que significa el consum habitual de productes amb alts continguts d'aquests ingredients, a l'estil del que ja es fa amb el tabac. També, però, prohibir l'etiquetatge d'aliments amb esments com «natural», «artesanal» o altres qualificatius que remetent a aportacions beneficioses per a la salut i que, segons VSF Justícia Alimentària Global, «són un frau i porten a la confusió del consumidor, al mateix temps que generen una falsa diferenciació respecte als productes veritablement produïts d'aquesta manera».

### **Més impostos per als aliments insans i menys per als saludables per fer-los accessibles a tothom**

Però més enllà de l'etiquetatge i la publicitat, l'altre gran bloc de mesures de VSF Justícia Alimentària Global passa per intervenir en el preu de l'alimentació per afavorir el consum d'alimentació sana i fer-la accessible a tots els estrats de la població. L'estudi, de fet, denuncia una discriminació de classe, tot i que també de gènere, en qüestions d'accés a la bona alimentació i el conseqüent consum d'alimentació insana i el risc de contraure malalties associades. Segons l'estudi de VSF Justícia Alimentària Global, a l'Estat espanyol hi ha una diferència de preu d'1,4 euros per persona i dia entre una dieta sana i una altra d'insana, prenent com a dieta sana l'ajustada al patró de la dieta mediterrània i la insana la rica en aliments processats, carns i refinats.



*Cereals amb excés de sucres i una publicitat que remet a l'alimentació saludable en un supermercat de Vic  
Foto: Josep Comajoan*

A partir de dades de l'Institut Nacional d'Estadística i del Ministeri d'Agricultura, s'ha analitzat la despesa alimentària en funció de diferents variables socials, amb l'objectiu d'identificar els estrats i tipus socials que estan per sota del cost d'una alimentació saludable. Les llars amb ingressos nets mensuals inferiors a 1.500 euros haurien d'incrementar la seva despesa en alimentació per poder seguir les recomanacions nutricionals. I el 45% de les llars estan per sota d'aquesta xifra. Per tant, gairebé la meitat de la població espanyola no pot seguir les recomanacions nutricionals sense incrementar la seva despesa en alimentació, cosa que no pot fer.

En el cas de les dones, assenyala l'estudi, les xifres empitjoren. En bona mesura, per l'escletxa salarial entre homes i dones. Però també per la desigualtat en el tipus de contracte i la seva temporalitat, o en les prestacions d'atur o pensions. «Hi ha una classe popular dins la classe popular, una desigualtat dins la desigualtat, una escletxa al centre mateix de l'escletxa, i són les dones de les classes mitjanes i baixes», es pot llegir en les conclusions de l'informe, que també es mostra molt crític amb el fet que bona part dels estudis científics sobre els efectes de l'alimentació insana i les malalties que hi estan vinculades s'hagin fet prenent una mostra molt més masculina que femenina o sense diferenciar els riscos en funció del gènere.

Segons l'estudi, que usa dades del Ministeri d'Agricultura, el preu de l'alimentació ecològica és el 35% més cara que la convencional. Un tipus d'alimentació «prohibitiva» per a les classes populars. Si es calcula la despesa alimentària de la piràmide nutricional sobre la base dels preus mitjans dels aliments ecològics, una dieta saludable amb productes ecològics quedaria fora de l'abast del 85% de les llars, totes aquelles amb uns ingressos inferiors als 3.000 euros nets mensuals.



*Ferran Garcia, coordinador d'investigacions de VSF Justícia Alimentària Global, i Carles Miralles, president de Medicus Mundi Mediterrània, a la presentació de l'estudi Foto: Sara Blázquez*

La manera més eficaç, segons VSF Justícia Alimentària Global, per reajustar aquest desequilibri és intervenir sobre els preus a partir de mesures tributàries, que precisament la setmana passada es van proposar formalment en una compareixença de l'entitat al Congrés dels Diputats espanyol. Es proposa crear nous impostos sobre els aliments malsans que permetin desincentivar-ne el seu consum, i alhora reduir els impostos sobre les opcions alimentàries saludables, en particular productes frescos o amb mínims processaments. L'estudi de VSF Justícia Alimentària Global detalla mesures de tipus tributari similars que ja s'estan aplicant en països com Hongria, Regne Unit, Dinamarca, França, Finlàndia, Mèxic o l'estat de Califòrnia. I cita el cas del Regne Unit, on per exemple s'aplica un IVA del 0% a la majoria d'aliments, mentre que aperitius salats, suc de fruites, refrescos o llaminadures estan gravats amb el 20%. A l'Estat espanyol, en canvi, segons l'estudi «que tinguin el mateix IVA una Coca-Cola, un Kit Kat o una poma no té cap sentit des del punt de vista sanitari».

#### **«El camí cap a una alimentació sana passa inexorablement per una agricultura sana»**

L'estudi també entra en altres qüestions col·laterals, però gens anecdòtiques, sobre els comportaments alimentaris i de consum de la ciutadania, i dels més petits en concret. Ho fa en la línia de la participació en l'Aliança per una Alimentació Saludable d'organitzacions de mares i pares o d'agricultors i ramaders que impulsen bones pràctiques. Així, entre les demandes que es fan des de l'Aliança i des de VSF Justícia Alimentària Global hi ha que es garanteixi que a les escoles i instituts existeixin opcions saludables d'alimentació, alhora que es modifiqui l'actual document de consens sobre l'alimentació en centres educatius per una normativa d'obligat compliment que elimini les formes de publicitat, promoció i distribució d'aliments malsans en aquests centres.

Alhora es demana la implementació de polítiques de foment de l'agricultura i la ramaderia familiar, social i sostenible, orientada al dret a una alimentació sana per al conjunt de la població, establint



---

per a això facilitats per a la transformació i comercialització d'aquest tipus de model de producció. «El camí cap a una alimentació sana passa inexorablement per una agricultura sana», conclou l'estudi de VSF Justícia Alimentària Global.

L'estudi complet de VSF Justícia Alimentària Global es pot consultar en [aquest enllaç](#) i un resum, en [aquest altre enllaç](#)