

## **Ferran Garcia: «La indústria alimentària ens enganya amb traïdoria, d'una manera conscient i premeditada»**

*Ferran Garcia, autor de l'informe «Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix» i coordinador de l'àrea d'investigacions de l'organització VSF Justícia Alimentària Global | «A Catalunya l'entramat empresarial alimentari té molt poder i té una capacitat d'incidència, d'influència en les decisions polítiques enorme. Està demostrat com el lobby agroalimentari condiona perfectament totes les polítiques alimentàries»*



Ferran Garcia a la plaça Mont-rodon de Vic | Sara Blázquez

Ferran Garcia és llicenciat en Veterinària i Sociologia, màster en Polítiques públiques i biodiversitat i en agroecologia. Sap del que parla i no té pèls a la llengua. És autor de publicacions sobre deute ecològic, supermercats, agricultura, alimentació i globalització. Ens trobem a Vic perquè ens expliqui quins són els aliments que ens emmalalteixen i perquè la indústria alimentària posa per davant els seus interessos econòmics de la nostra salut, amb la complicitat de les administracions públiques. Poques veus fan visible aquesta realitat. Garcia és l'autor de l'informe «Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix»

([https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe\\_dameveneno.pdf](https://vsf.org.es/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf)) , de l'organització VSF Justícia Alimentària Global(<https://cat.vsf.org.es/>) , on coordina l'àrea d'investigacions, que posa

---

llum a totes aquestes ombres.

**Estem molt preocupats pel tabac i per l'alcohol. Se'ns alerta molt dels riscos que té consumir-los, però assegureu que una mala alimentació provoca fins a 5 vegades més problemes de salut que el tabac.**

Sí, de fet una de les motivacions de l'estudi era justament aquesta. Quan vam veure la magnitud del problema de l'alimentació insana, les xifres eren escandaloses, són dades públiques, que es poden trobar fàcilment. Una de les coses més evidents és que l'alimentació insana és el factor de risc de salut més important que hi ha. Emmalaltim bàsicament per la mala alimentació, i hi ha una distància sideral amb el segon, tercer i quart factor, com són el tabac o l'alcohol. La distància és molt gran. Dels diversos factors que incideixen en la nostra salut, en la pèrdua de dies de salut i en les morts prematures, el fet de que mengem malament és el més important. L'alimentació és el que ens està matant més, el que ens està emmalaltint més, i cada vegada ho fa amb més intensitat. Però no només això, sinó que es concentra i els indicadors de la població infantil encara són pitjors que els indicadors de la població adulta. Per això vam pensar que era indicat fer soroll, propostes polítiques i fer agitació per intentar corregir aquesta situació, perquè tots els indicadors indiquen un problema gravíssim. Ja ho és, però ho pot ser molt més en el futur.



*Ferran Garcia a la plaça Mont-rodon de Vic Foto: Sara Blázquez*

### **Quins són els aliments més insans i perillosos?**

Les malalties poden ser transmissibles o no transmissibles. Les transmissibles són les infeccioses, els refredats, les provocades per virus, bacteris, tot això més o menys ho entenem. I les no

---

transmissibles són les metabòliques, el que eufemísticament es relacionen amb els estils de vida. En realitat, però, l'alimentació insana, que està catalogada com a no transmissible, es pot entendre com una malaltia transmissible. En aquest cas el virus que transmet aquesta malaltia és l'alimentació processada. A través de l'alimentació processada hi viatgen els tres elements que són els que ens infecten: el sucre processat, afegit; algun tipus de greix, el trans i el saturat; i la sal o el sodi. El fet d'ingerir-la en la nostra dieta habitual de manera continuada i exagerada, és el que ens emmalalteix.

### **Hem de deixar de posar sal a l'estofat?**

És especialment dramàtic, perquè qui més qui menys sap que el sucre no és bo per la salut, igual que la sal i els greixos. Això està en la nostra consciència. Però quan analitzes les dades, veus que cada vegada ingerim més sal, sucre i greixos. És una paradoxa alimentària. No volem ingerir això, perquè sabem que és perjudicial per a la nostra salut, però n'ingerim cada vegada més. Les xifres a Catalunya parlen de que ingerim al voltant del 50% més de greixos, el 60% més de sal i el 70% més de sucre de les recomanacions i que l'evolució segueix una tendència alcista. Què passa aquí? És un truc de màgia que ha fet la indústria alimentària. Ens incorpora tots aquests ingredients que són clarament insans, que està demostrat a nivell científic i acadèmic, però precisament perquè és així, l'única manera que seguim ingerint-los és amagar-los. L'alimentació processada és el 70% de la nostra dieta, consumim molt poca alimentació fresca o no processada. En tot això és on hi ha realment la sal, els greixos, el sucre. I sovint anem a fer un cafè i no li posem el sucre, o posem sacarina, o tenim problemes d'hipertensió i reduïm la sal que hi posem? Tot això tan és que ho fem com que no ho fem. De fet, una de les recomanacions que fem és «posa't sucre al cafè, tira't sal al menjar i menja't un tigrètón». Aquest no és el problema. El problema és que el 70 o el 80% del que ens està emmalaltint no ho veiem. No és el sucre ni la sal de taula. És la sal que va a través de l'alimentació. O s'actua sobre això, i no n'hi ha prou amb suposades campanyes de sensibilització que et diguin «vigila amb la sal», perquè no és problema de falta de consciència. O s'actua directament fent emergir els ingredients insans que ens estan emmalaltint, i això es fa a través de polítiques públiques, o els índex seguiran sent cada cop pitjors. No se li pot traspasar la responsabilitat de la nostra salut i d'identificar aquests ingredients al consumidor, a la població.

### **Ens enganyen?**

Totalment, amb traïdoria. D'una manera conscient i premeditada. I això és així, és empíric. El gran drama és l'única manera de millorar la nostra salut és baixar el consum d'alimentació processada. Fer-ho, des del punt de vista mercantil, vol dir baixar les vendes d'alimentació processada, i això significa que dins del top 10 de les empreses alimentàries, al voltant del 60% de la seva facturació són l'alimentació processada. Per tant significa posar en risc els beneficis i la rendibilitat de la major part de les corporacions alimentàries. I aquí apareix un conflicte molt interessant i molt intens entre la salut de la població i els beneficis econòmics de les corporacions alimentàries. I és irresoluble. No hi pot haver un consens. És o l'un o l'altre. I fins ara, totes les polítiques públiques han intentat emmascarar tot aquest problema i han deixat que els beneficis de les corporacions estiguin per sobre de la salut. Nosaltres volem contraposar això perquè el problema es vegi i que la salut de la població es posi per sobre dels beneficis empresarials.



*Ferran Garcia durant la presentació de l'informe a la Facultat de Biologia de la UB Foto: Sara Blázquez*

### **Hi ha prou consciència del que mengem?**

Dins d'aquesta estratègia de confusió que té la indústria alimentària i que l'absència de polítiques públiques permet i per tant n'és, apareix això de que som conscients de que no ens ho volem menjar, però ens ho estem menjant. Per una banda, no som capaços d'identificar el que mengem a l'etiquetatge dels productes processats que mengem. Si té molta sal, sucre o greix. Si allò afectarà la nostra salut, hauríem de ser capaços de veure-ho i identificar-ho clarament i en condicions de compra, ràpidament i visualment. No anem a comprar amb una enciclopèdia i una calculadora per mirar si aquells 50 grams de sucre són bons o dolents per la nostra salut. Però necessitem que quan anem a comprar una caps de cereals, allà ens posi «alt en sucres. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya», amb un topo vermell. Si això no és així, ens podem confondre. Però encara pot ser més lamentable, que vol dir que aquells cereals, a més, s'anunciïn com a saludables. No només no et diuen que allò és insà, sinó que es publiciten com a sans. Una pirueta kafkiana, però que passa. La confusió és màxima. Fins que no hi hagi una política estricta, dura, que ho eviti, la situació seguirà sent la que és. Seguirem comprant cereals pensant que són saludables, mentre que l'elevada quantitat de sucre que porten en causarà una diabetis sí o sí.

### **No deixa de ser una conseqüència més del capitalisme. La indústria mana sobre l'etiquetatge, sobre la publicitat i les classes populars són les més afectades. Quin poder té la indústria concretament a Catalunya?**

Hi ha grans mecanismes a través dels quals la indústria segueix venent aquests productes que són insans. L'etiquetatge, la publicitat. L'impacte de la publicitat de l'alimentació és enorme. Hem de pensar que un de cada cinc euros que es gasten en publicitat són de productes alimentaris. Si analitzem les principals empreses a Catalunya, dins del top 10, en trobaríem 4 o 5 que són alimentàries. A Catalunya l'entramat empresarial alimentari té un poder enorme i té una capacitat d'incidència, d'influència en les decisions polítiques també enorme. Està demostrat, amb noms i



cognoms, com el lobby agroalimentari condiona perfectament totes les polítiques alimentàries. Bloquejant qualsevol intent de regulació de la publicitat d'alimentació insana, com hi ha a la majoria de països d'Europa, mentre a Catalunya hi ha barra lliure, i bloquejant qualsevol intent de regular l'etiquetatge. Hi ha una incidència i una promiscuïtat absoluta entre la indústria alimentària i les administracions que han de regular tot això. Tant en l'etiquetatge, com en la publicitat, com en les eines que incideixen sobre els preus de l'alimentació. Si aquests elements no es regulen i no hi ha polítiques que actuïn sobre aquests elements, l'epidèmia de la mala alimentació seguirà pujant. Només ho aconseguirem si identifiquem aquestes corporacions a través dels lobbies i amb una pressió ciutadana considerable que faci que l'administració faci aquestes polítiques. L'administració per se no ho farà. Per tant cal certa mobilització i pressió perquè aquestes polítiques apareguin.



Productes amb suposats avantatges per a la salut, al supermercat Foto: Sara Blázquez

### Qui articula o qui controla aquest poder?

Hi ha diferents mecanismes a través dels quals la indústria alimentària condiona les polítiques públiques en alimentació que tenen a veure amb salut. Una d'elles és a través de les anomenades portes giratòries. A Catalunya tenim poca capacitat regulatòria de moment, i ens hem de referir a l'Estat. Hi ha una figura a l'Estat que es diu Aecosan, que és qui s'encarrega de regular tot això i vetllar pels interessos de salut alimentària de la població. L'anterior directora d'aquesta agència, el dia abans de ser-ne la directora, era la directora de màrqueting de Coca Cola Iberia. Ni tan sols s'esperen uns mesos. L'anterior director general d'Agricultura que s'encarregava de tots aquests aspectes que tenien a veure amb la salut, el dia següent va passar a ser el responsable d'Anfabra, el lobby de les begudes ensucrades, Coca Cola i Pepsi. I que està fent una campanya duríssima en contra d'etiquetar, de posar impostos a les begudes ensucrades,

o de limitar la publicitat d'aquests productes per la població infantil.

## Deunidó.

Sí, les persones que ocupen els càrrecs executius i directius de les administracions que s'ocupen d'això, anteriorment havien estat vinculats a la indústria alimentària. Aquest és un dels mecanismes habituals. Un altre dels que utilitzen moltíssim les corporacions és fer servir suposades fundacions científiques per avalar els seus productes i els seus missatges suposadament saludables. N'està farcit. Un cas especial és el d'unes galetes, que es diuen Dinosaurus, que són de Danone, que té la seva seu social a Catalunya. Són sucre, greixos i poca cosa més. Posen que és «el desayuno ideal» i una sèrie d'avantatges saludables que tenen aquestes galetes que són falses. Si això ho diu Danone, t'ho podries creure, però potser tindries alguna prevenció, però si a l'envàs i a totes les campanyes posa «avalado por la Asociación de Pediatría Española», penses que deu ser cert. Aquesta associació és una fundació privada que s'anomena així, i que avala a canvi de diners, com ells mateixos diuen. Aquest és només un cas, però està farcit d'associacions, institucions, fundacions, que ressonen a nutrició, dietètica, salut, i que associem al col·lectiu mèdic, però en els seus patronats qui hi ha és la indústria alimentària. És un caos de confusió fet amb nocturnitat, traïdoria i amb voluntat que no siguem capaços de saber si aquell producte és sa o insà, i mira que seria fàcil. Ens referim a aquesta nebulosa de missatges publicitaris contradictoris i falsos, sense regulació, amb un etiquetatge extremadament confús, d'uns preus que no tenen res a veure amb els preus de l'alimentació, que no tenen cap coherència amb la salut, i tot un entramat d'empreses suposadament científiques, que avalen tot això, i una administració que es retira, que es posa al costat, i no regula el que hauria de regular. El resultat final d'aquesta equació són els índex que parlàvem al principi: diabetis disparada, hipertensió disparada, problemes de salut, sobrepès? que tenen a veure tots amb una alimentació insaludable molt clara.



Pel que fa a l'etiquetatge, quines modificacions legislatives són les que reclameu?

Aquesta és una legislació que ve a nivell europeu. L'any 2011 es va canviar l'etiquetatge nutricional i va ser una batalla infernal entre el lobby alimentari i part de la política que ho volia canviar, que es va perdre i va guanyar la indústria. La idea era molt simple, hi havia com dos elements transcendents. Un era que l'etiquetatge nutricional, allò que et diu si té molt sucre, sal o greix, estigui al frontal de l'envàs. El segon, que tingués una mena de codi de colors, o de qualsevol altre tipus, però molts països han optat pels colors perquè és molt visual, amb que s'identifica a través del color la quantitat de sucre que té, etc. Per tant, que estigués al frontal i que fos molt visual i molt clar, que s'entengués. Aquests dos elements són els que es van perdre. Es va posar l'etiquetatge nutricional a un racó de l'envàs, és una taula impossible de desxifrar, i que té unes 5 columnes i 10 files amb lletra molt petita. Allà hem d'anar a buscar la quantitat de sucre, entre aquelles 60 xifres que hi ha. Una d'elles és la correcta. Hauríem de saber quina és la quantitat de sucre que podem menjar i calcular-ho. En el 80% dels països europeus hi ha un etiquetatge alternatiu. S'ha optat per l'etiquetatge semàfor, el dels colors: vermell és molt alt, taronja, compte, i verd, no hi ha problema. I l'altre és utilitzar una mena de logo saludable, que quan un producte el porta vol dir que té uns nivells de sucre, greix i sal suficientment baixos com perquè en principi no t'hagis de preocupar si el consumeixes habitualment. El que tenim aquí és absolutament indesxifrabable. L'etiquetatge és transcendent.

### **I amb la publicitat, què passa?**

La publicitat és l'altre gran tema. Condiciona de manera dramàtica el nostre consum. Serveix per modificar les pautes de consum. Danone no es gastaria 150 milions d'euros l'any fent publicitat dels seus productes si no servís per a res. La publicitat actua sobre el nostre consum fent que consumim unes coses i no unes altres. Això amb el públic adult passa, però amb la població infantil s'eleva a l'enèsima potència. Hi ha estudis molt significatius que indiquen com la població infantil, als 10 anys, és capaç recordar, identificar i jerarquitzar entre 300 i 400 marques comercials d'alimentació. Segurament no sap dir dos tipus de pera, però sí que sap perfectament totes aquestes marques comercials alimentàries i ha identificat els missatges positius que van associats a aquelles marques. La publicitat impacta moltíssim en el cervell de la població infantil i en el de l'adult. Un altre estudi diu que les preferències alimentàries de la població adolescent són les mateixes que quan eren més petits, és a dir que un cop l'empremta publicitària ha entrat en tu, a menys que facis un esforç de consciència crítica molt contundent, ja han quedat impregnades en tu aquestes preferències alimentàries. No és casual que la major part de la publicitat alimentària insana estigui dirigida especialment a la població infantil. És un mercat important, consumeixen molt del menjar porqueria, però també perquè s'estan condicionant els hàbits alimentaris futurs. Per això és tan important regular la publicitat, en general, però especialment en la població infantil. Perquè, a més, no tenen els nostres mecanismes de discriminar el que és cert, el que no ho és, el que és bo, el que no ho és. Tenen un processat mental molt més abstracte que el nostre. Són eines de persuasió que la indústria alimentària utilitza, que ni tan sols els pares i mares tenen prou eines per protegir-los. O hi ha una política pública que regula o elimina la publicitat d'aliments insans a la població infantil, o aquest problema seguirà eternament. I el drama és que a Catalunya no hi ha cap norma pública que reguli això.





Galetes Dinosurus al supermercat Foto: Sara Blázquez

Assegureu que són les famílies amb menys recursos i també especialment les dones qui pateixen més malalties associades a aquesta mala alimentació. Per què afecta més a les classes populars?

L'epidèmia d'alimentació insana no es distribueix homogèniament en totes les capes socials. Les persones que emmalalteixen per diabetis o per malalties cardiovasculars, l'obesitat i el sobrepès, totes elles malalties que tenen una arrel alimentària evident, no afecten igual a classes altes que a classes populars, l'alimentació insana es concentra en les classes populars. I no estem parlant del 10% de la població, sinó del 50-60% de la població. Té a veure amb un tema de disponibilitat d'ingressos. Menjar sa, seguir la piràmide nutricional que tots tenim al cap, és car per a la immensa majoria de població a Catalunya. Podrien incrementar la seva despesa en alimentació? No. Perquè com tots sabem, el nivell d'endeutament és enorme. O es fa alguna cosa per assegurar que les classes populars puguin adquirir productes saludables o, per molt conscienciats que estiguin, per molt bon etiquetatge que hi hagi, no podran menjar saludable. La majoria d'organismes internacionals demanen que s'actui a través de mesures impositives fiscals per fer que aquests productes saludables tinguin preus més baixos. O es cagira això, o continuarem tenint problemes.

### **I per què afecta més a les dones?**

El gènere també és un determinant social evident. No per temes biològics, sinó pels rols que la societat patriarcal us ha adjudicat. Les dones de les classes populars tenen més obesitat, més diabetis i més probabilitats de morir per malalties cardiovasculars que els homes. Simplement pel rol que se'ls ha adjudicat. Les dones són molt més pobres que els homes, hi ha una



feminització de la pobresa molt evident: cobren menys, tenen pitjors feines, pitjors horaris, pitjors condicions laborals? I tot això repercuteix en la capacitat de compra d'alimentació saludable. Dins de les classes populars hi ha una subclasse que encara ho passa molt pitjor, les dones. A banda d'això, s'atribueix l'alimentació al rol femení, i l'àmbit reproductiu i de cures se l'adjudica directament a la dona, i això genera disfuncions. Hi ha un exemple força clar. Es va fer un estudi on es veia que les dones de les classes populars tenien més diabetis que els homes de les classes populars. I de tots els elements socials determinants que feien que una família passés de menjar sa a menjar insà, i d'aquí la diabetis, era que la dona entrés al mercat laboral. Com pot ser? Si la dona va a treballar, la família deixa de menjar sa. Té a veure amb la mirada androcèntrica de la societat i amb els usos del temps. Quan la dona va a treballar, l'home no agafa tasques reproductives i la família veu empitjorada la seva alimentació, perquè la dona té menys temps per cuinar, menys temps per comprar productes frescos.



Taula nutricional d'unes galetes al supermercat Foto: Sara Blázquez

**Quines alternatives hi ha per pal·liar aquesta situació i quines eines tenim com a consumidores i consumidors per fer-ho?**

Creiem molt en les polítiques públiques i la major part de les mesures que proposem tenen a veure amb l'etiquetatge clar, la regulació de la publicitat com a mínim en la població infantil. El 74% dels aliments que es publiciten a Catalunya, al Regne Unit estaria prohibit publicitar-los. Casa Tarradellas no es podria publicitar, Nutrexpia tampoc i la meitat de Danone, tampoc, en horari infantil o programes infantils. I després, una actuació fiscal per aconseguir ajustar els preus a la salut. No hi pot haver aquesta dissonància de que el producte insà sigui molt més barat que el saludable. Tot això són polítiques públiques. En l'àmbit educatiu cal generar consciència crítica en

---

general, però en el tema alimentari també. Tant a nivell curricular, com amb la interacció dels centres educatius amb l'alimentació (horts escolars, visites, coneixement sobre la producció local i propera, menjadors escolars propers i d'alimentació fresca, natural, propera i ecològica). Amb això passem d'un ambient emmalaltidor a un ambient saludable. Com a consumidors i consumidores podem intentar fer aquesta feina individualment, però és feina impossible, el que acostumem a recomanar és entrar en organitzacions que estan defensant això, o donar suport i defensar coses com aquestes. Hi ha mil eines, segur que en trobem alguna.