



# ENVERINA'M

CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX



## Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix

### Dossier de premsa de la campanya Enverina'm

- **L'informe de la campanya posa de manifest que 90.000 persones moren a l'any a l'Estat espanyol per malalties relacionades amb l'alimentació insana.**
- **Les dones i les famílies amb menys ingressos són les que sofreixen amb més intensitat els efectes de l'excés de sucres afegits, sal i greixos insalubres.**
- **Juntament amb la campanya, s'ha creat l'Aliança per una Alimentació Saludable, formada per organitzacions de diferents àmbits.**

L'evidència científica és inqüestionable: l'alimentació insana ens està emmalaltint i és el que més ens emmalalteix. Què ha passat amb la nostra dieta perquè els aliments, més que una font de nutrients, puguin ser causa de malaltia? La causa és l'excessiu consum d'aliments processats, carregats de sal, sucres afegits i greixos insalubres. «Enverina'm», la nova campanya de VSF Justícia Alimentària Global contra el menjar que ens emmalalteix, pretén donar la veu d'alarma perquè la societat sigui conscient de la deterioració de la salut i la qualitat de vida que s'ha produït a l'Estat espanyol per culpa de l'actual sistema alimentari.

L'informe «Viatge al centre de l'alimentació que ens emmalalteix» explica com el consum d'aliments processats amb excés de sucres afegits, sal i greixos insalubres és el primer factor de pèrdua de salut i causa de malalties.

Només a l'Estat espanyol, cada any moren 90.000 persones per malalties relacionades amb l'alimentació insana. De fet, se li poden atribuir entre el 40% i el 55% de les malalties cardiovasculars, el 45% dels casos de diabetis i entre el 30% i el 40% d'alguns tipus de càncer, com el d'estómac i còlon. La suma



# ENVERINA'M

CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX

d'aquestes tres malalties dóna com a resultat 6 milions de malalts arreu del món, i el seu principal factor de risc ha estat l'alimentació insana.<sup>1</sup>

Des del punt de vista econòmic, aquestes tres malalties en conjunt suposen gairebé el 20% de la despesa sanitària anual a l'Estat espanyol. Dit d'una altra manera, 1 de cada 5 euros que gasta la sanitat pública a l'Estat s'inverteix a tractar de guarir la malaltia que genera, entre altres factors, l'alimentació insana. No obstant això, les administracions públiques, en la seva gran majoria, romanen en un estat de paràlisi. Les polítiques públiques per garantir una alimentació saludable i protegir la nostra salut són el gran absent.

Per tot això, des de la campanya «Enverina'm» s'ha impulsat la creació de l'Aliança per una Alimentació Saludable, una iniciativa pionera a l'Estat en la qual organitzacions de defensa dels consumidors, del món de la salut, agràries, ecologistes i diferents AFA 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 està composta per:

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), MedicusMundi, Amics de la Terra, Ecologistes en Acció i VSF Justícia Alimentària Global.

## **L'alimentació insana: un problema global**

L'increment de les malalties associades a l'alimentació insana és un fenomen global. D'una banda, als països pertanyents a l'anomenat Nord global, la prevalença d'aquestes malalties i l'extensió de l'alimentació processada insana són molt elevades. D'altra banda, si mirem el Sud global, països on el capitalisme —també l'alimentari— està creixent a un ritme accelerat, veiem que l'epidèmia de l'alimentació excessivament alta en sucres, greixos i sal, vehiculada a través dels aliments processats, està experimentant un creixement exponencial. A més, en aquests països el gradient social és encara més accentuat que en el context europeu, tant pel que fa a la classe social com al gènere i l'afectació de la població infantil.

---

<sup>1</sup> Dades obtingudes de l'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), la base de dades independent existent més gran. Aquestes dades procedeixen de fonts oficials i de publicacions científiques, es recullen i s'analitzen en un consorci de més de 1.600 investigadors i investigadores de més de 120 països, s'obtenen de més de 300 malalties i lesions a 188 països i estan desagregats per edat i sexe, des de 1990 fins a l'actualitat, cosa que permet comparacions en el temps, a través de grups d'edat i entre poblacions.



# ENVERINA'M

CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX

A tall d'exemple, segons es detalla en la recerca realitzada per elaborar l'informe, als països llatinoamericans la mala alimentació no és una pluja constant, com en el cas europeu, sinó un tsunami. Per aquesta raó, l'Organització Panamericana de la Salut es mostra encara més dura que l'OMS respecte a l'alimentació processada, l'agricultura industrial i les grans corporacions agroalimentàries.

Cal destacar que a escala mundial, les vendes de productes ultraprocessats han augmentat el 43,7% en només tretze anys (de 2000 a 2013), amb diferències importants entre les regions. Alguns mercats (Europa Occidental i Amèrica del Nord) són ja absolutament envaïts per aquest tipus d'aliments, mentre que a la resta estan creixent de manera alarmant. A l'Estat espanyol, el 70% de la dieta es basa en productes processats.

Segons les últimes dades de l'estudi Global Burden of Disease («Càrrega mundial de morbiditat»), publicat recentment a *The Lancet*<sup>2</sup>, una dieta inadequada és el factor de risc que més problemes causa a la nostra salut i és responsable del 21% de les morts evitables. Dit d'una altra manera: gairebé 1 de cada 4 persones al món mor a causa d'una dieta inadequada i aquesta mort podria ser evitable.

### **Quines són les causes de l'alimentació insana?**

L'alimentació insana no és un problema individual. Es tracta d'una pandèmia les principals causes de la qual són sistèmiques i estructurals. No existeix una raó única que expliqui l'actual epidèmia d'alimentació insana. És la combinació d'una sèrie de factors, però el més important de tots és, sens dubte, el canvi del nostre patró alimentari, que ha suposat un increment molt significatiu del consum d'aliments amb alt contingut de greixos insans, sucres afegits i sal. A l'Estat espanyol ha augmentat el consum d'aquests tres components crítics entre el 40% i el 70% (en funció del nutrient). Actualment, el 70% de la nostra dieta es basa en aliments processats. I no estem parlant de processos de manipulació tradicionals com el tall en llesques, desossament, capolament, pelada, trituració, neteja, desgreixatge, espellofament, mòlta o refrigeració, ni altres processos mínims, sinó de la predominança de productes amb ingredients afegits amb la finalitat d'alterar les seves qualitats organolèptiques (sabor, aspecte i textura) o les seves característiques de conservació, transport, emmagatzematge o preu.

---

<sup>2</sup> [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60692-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60692-4/fulltext)



# ENVERINA'M

CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX

A més, les corporacions alimentàries s'han convertit en un agent poderosíssim amb l'enorme capacitat de condicionar el sistema de producció i consum alimentari. Aquest pes també influeix de manera notable en les decisions polítiques, de manera que s'ha convertit en un dels principals *lobbies* al món i també a l'Estat i la resta d'administracions.

## **Sense agricultura no hi ha menjar**

La progressiva industrialització dels nostres aliments és un factor, però també ho són la progressiva desconexió entre la població i els aliments, el seu origen, varietat, temporalitat, cuina i cultura, combinat amb un sofisticat ús constant de promoció i persuasió per part de les grans corporacions alimentàries.

La nostra dieta ha canviat i avui dia consumim un excés de sucres, greixos insalubres i sodi. Aquests ingredients crítics viatgen a través de l'alimentació processada. A l'Estat espanyol s'ha incrementat molt considerablement el consum d'aquests ingredients, tot i que la immensa majoria de la població sap que cal reduir-los. Aquesta aparent contradicció és el resultat d'un dels grans trucs de màgia de la indústria alimentària: són a tot arreu, però ningú els veu. Són els ingredients B, són a l'ombra.

La industrialització de l'alimentació significa que la major part dels nostres aliments ja no vénen del camp. La predominant dieta insana i la desaparició dels sistemes alimentaris locals de base pagesa són les dues cares de la mateixa moneda.

S'ha abandonat l'agricultura sostenible, pagesa i familiar, centrada en la producció d'aliments saludables, propers, diversos i de temporada. Ara és la gran indústria alimentària la que fabrica els aliments i els processa amb una bona càrrega de components insans. En l'àmbit de la distribució, les grans cadenes s'han ensenyorit de la comercialització. Tot això significa que s'han abandonat els circuits curts de producció, comercialització i consum alimentari.

En el marc de la II Conferència Internacional sobre Nutrició organitzada per la FAO i l'OMS, que va tenir lloc a Roma a final de 2014, ambdues organitzacions van assenyalar que la principal causa de la situació alimentària del món i la vulneració constant del dret humà a una alimentació adequada és el fracàs de l'actual sistema agroalimentari, generador no solament de l'alarmant estat alimentari del món, sinó també d'altres efectes altament negatius, tant socials (impacte en poblacions rurals, especialment en les dones, desequilibris territorials, impactes sobre la cultura de les societats) com ambientals (canvi climàtic, pèrdua de biodiversitat, contaminació de les aigües, erosió dels sòls).



# ENVERINA'M

CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX

Per aquest motiu ambdues organitzacions van fer una crida als estats i administracions d'arreu del món perquè reconeixin el paper de l'agricultura familiar pagesa i els mercats alimentaris locals com a peça clau en la lluita contra la fam i la mala nutrició.

## **L'alimentació sana es paga**

Una altra de les causes de la mala alimentació és la dificultat d'accedir a una dieta sana; és a dir, el preu de l'alimentació sana respecte a la insana i la possibilitat real de compra d'aquests aliments. Aconsellar el consum d'aliments sans i nutritius (que és la base de les accions polítiques de les administracions estatals i autonòmiques) és inútil si les persones no tenen suficients ingressos per comprar-los o si no són fàcils d'aconseguir.

Les dades referents a l'Estat espanyol indiquen una diferència de preu d'1,4 € per persona i dia entre una dieta sana i una altra insana<sup>3</sup>. Per a una família, això pot suposar més de 100 € per setmana, una xifra que per a les famílies amb pocs recursos econòmics pot determinar que les seves opcions de compra no siguin les més saludables. Per a moltes famílies d'ingressos baixos, aquest cost addicional representa un autèntic obstacle per a una alimentació més saludable. No hi ha dubte que el preu de l'alimentació saludable impedeix que les classes populars puguin seguir les recomanacions nutricionals.

## **El gran poder de la publicitat**

En la societat actual vivim immersos en la publicitat. Des de la infància i al llarg de tota la nostra vida, som receptors permanents de missatges publicitaris. La nostra capacitat real de decidir conscientment el que comprem és molt menor del que pensem. A l'Estat espanyol, els sectors d'alimentació i distribució inverteixen en publicitat més de 1.000 milions d'euros. Això significa que un de cada quatre euros gastats en publicitat està relacionat amb els aliments.

La població infantil és un objectiu molt interessant per a les empreses anunciants. S'estima que veuen una mitjana de 95 anuncis al dia, més de 34.000 a l'any. L'OMS assenyala que, a l'Estat espanyol, més del 50% dels anuncis de menjar a televisió, als quals la població infantil s'exposa, promocionen productes rics en greixos, sucres i sal<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Es considera dieta sana la que s'ajusta al patró de dieta mediterrània i la insana, la rica en aliments processats, carns i refinats.

<sup>4</sup> <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=06/11/2013-9d151ea05e>



# ENVERINA'M

**CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX**

La publicitat infantil en 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. 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.

## **L'etiquetatge i el seu joc de la distracció**

L'etiqueta hi juga un paper essencial. Per a la persona consumidora és una via fonamental per accedir a la informació sobre el producte que comprarà.

Però la perspectiva de la indústria és una altra. Per a les empreses alimentàries, les etiquetes són una part central de les estratègies de venda. El mateix envàs i l'etiqueta són un espai publicitari primordial: transfereixen el missatge directament a la persona consumidora i són menys costosos que una campanya publicitària. Dediquen abundants recursos al seu disseny per tal que atreguin l'atenció cap al seu producte. A les etiquetes es desenvolupa una autèntica competició de seducció i conquesta per part de les empreses.

No és casual que la complexitat acompanyi l'etiquetatge d'aliments. Els resultats de diversos estudis indiquen que les etiquetes sovint aporten més opacitat que transparència. Tendeixen a desorientar més que informar.

## **Desigualtat social i de gènere**

### **La salut no la tria qui vol, sinó qui pot**

Una de les parts més flagrants de la recerca denuncia que al voltant de tres quartes parts de la humanitat no pot triar lliurement comportaments relacionats amb la salut, entre ells, portar una alimentació adequada. A l'Estat espanyol, el 44% de la població no pot seguir les recomanacions nutricionals a causa del seu cost.

Els estudis mostren que la salut difereix molt entre els diferents grups socials i que les malalties associades a una mala alimentació tenen un clar component de classe social. Concretament a l'Estat espanyol, les dades indiquen que les persones amb nivells socioeconòmics més elevats tendeixen a tenir més esperança de vida, menys malalties cròniques i més anys viscuts sense discapacitat.



# ENVERINA'M

CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX

També hi ha una diferència de gènere. Les dones surten més mal parades, i això es deu a la discriminació de la qual són objecte i a les seves diferents condicions de vida. Les tasques domèstiques i de cura de la família recauen majoritàriament en les dones i són moltes les que sofreixen un estrès afegit a causa del compliment en paral·lel del paper de mare i de treballadora remunerada. Les condicions laborals, així com els recursos materials i personals disponibles per fer front a aquesta sobrecàrrega de treball, seran factors rellevants que podran modificar l'efecte d'aquesta combinació sobre la seva salut.

Les dues desigualtats, per tant, es creuen, i generen autèntics abismes de desigualtat en salut alimentària: les dones amb menys recursos econòmics i les famílies sostingudes per dones amb pocs recursos constitueixen els principals nuclis de l'alimentació insana.

Un estudi dirigit pel Grup de Recerca en Salut Pública de la Universitat d'Alacant revela que el gènere i les classes socials són determinants socials del sobrepès i l'obesitat en l'Estat espanyol. Les dones de classes socials més baixes tenen més risc de patir tots dos trastorns que les de classes socials més altes. La prevalença de sobrepès i obesitat entre les dones professionals i empresàries és del 25%, mentre que a les classes obreres s'ha duplicat<sup>5</sup>.

El mateix ocorre amb l'obesitat i el sobrepès infantil. A l'Estat espanyol<sup>6</sup> en passar de nivells de renda alts a baixos, l'obesitat s'incrementa en més d'un 30%, i quan es passa d'un nivell d'instrucció dels pares i mares d'alt a baix, l'obesitat s'incrementa en un 40% i el sobrepès, en un 30%.

### **Des de la campanya «Enverina'm»:**

Davant d'una dieta insana, basada en aliments altament processats, amb quantitats excessives de sucres afegits, greixos insans, sal i altres components que poden ser nocius per a la salut, existeix un sistema alimentari alternatiu, cada vegada més reconegut i buscat per la societat, basat en produccions d'agricultura familiar i social, de proximitat, amb aliments de temporada, diversos, poc processaments i altament nutritius.

En aquest sentit, és imprescindible una política pública forta que modifiqui els aspectes socials, econòmics i culturals que provoquen l'alimentació insana. Per

<sup>5</sup> <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mujeres-clases-sociales-mas-bajas-tienen-mas-riesgo-obesidad-estudio-20111202135053.html>

<sup>6</sup> <http://www.secardiologia.es/images/stories/file/estudio-enkid.pdf>





# ENVERINA'M

**CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX**

això és necessària una política integral que garanteixi el dret a una alimentació adequada, encaminada a reduir el consum d'aliments processats i anteposant la salut de la població als interessos de la gran indústria alimentària. I per a això cal abordar aspectes clau com la permissivitat perquè la promoció dels aliments processats s'imposi en l'entorn social, incloent-hi les escoles i centres educatius; la deficient regulació de la publicitat i el màrqueting d'aquest tipus d'aliments, especialment centrats en la població infantil; la falta de reglamentació perquè la informació que arriba als consumidors sobre aquests productes sigui veraç, no indueixi a confusió i frau i adverteixi clarament dels seus riscos; i la falta de polítiques impositives que ajudin a reduir el consum de certs aliments insans, promovent els que sí que ho són.

Per tot això exigim:

1. Regular 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.
2. Incloure mesures impositives sobre els aliments malsans que permetin desincentivar el seu consum, així com reduir els impostos sobre les opcions alimentàries saludables, en particular productes frescos o amb mínims processaments. A més d'actuar sobre el consum, aquestes mesures poden permetre obtenir ingressos que reverteixin en el finançament del sistema de salut.
3. Establir 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 han d'advertir clarament del risc que significa el consum habitual de productes amb alts continguts d'aquests ingredients.
4. Prohibir l'etiquetatge d'aliments amb esments com «natural», «artesanal» i uns altres que consisteixen en frau i que portin a la confusió del consumidor, al mateix temps que generen una falsa diferenciació respecte als productes veritablement produïts d'aquesta manera.
5. Garantir que als centres educatius existeixin opcions saludables d'alimentació, i que hi ha un control efectiu de la publicitat i distribució de l'alimentació malsana en totes les seves formes, modificant 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 als centres educatius.





**ENVERINA'M**

**CAMPANYA CONTRA L'ALIMENTACIÓ QUE ENS EMMALALTEIX**

6. Fomentar el desenvolupament de l'agricultura i ramaderia familiar, social, 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.
7. Incorporar elements en l'àmbit educatiu que actuïn sobre l'ambient alimentari insà, actuacions com introduir elements de cuina i salut alimentària en l'àmbit curricular, menjadors escolars de proximitat o els horts escolars.

Per a més informació i entrevistes:

Irina Tacias: [irina.tacias@vsf.org.es](mailto:irina.tacias@vsf.org.es)

Núria Bernat: [catalunya@vsf.org.es](mailto:catalunya@vsf.org.es)

Tel. 93 423 70 31 / 692931439