



▶ 24 Marzo, 2017



Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Campus de l'Alimentació. **UB**

La panela com a exemple

De mites i llegendes entorn de l'alimentació, basats en les emocions i no en la ciència, n'hi ha hagut sempre, i segueixen essent, per a molts, un condicionant a l'hora de triar el que mengen i per què ho mengen. Fa poc, en Jordi Basté, a RAC 1, em va plantejar un consistent interrogatori sobre aquestes qüestions. Un dels mites que va sortir és el de les "virtuts" del sucre moreno enfront del blanc, que no té fonament. El sucre blanc és pràcticament 100% sacarosa i el moreno entorn d'un 97%, perquè en aquest cas no s'ha arribat a la purificació total. El 3% restant es forma a partir de les modificacions dels colorants de la remolatxa o de la canya de sucre i d'una petita part del mateix sucre, tot degut als processos d'extracció i purificació. Per això té un sabor una mica diferent del sucre blanc. Però de vitamines, minerals o altres nutrients pràcticament no en queda res, i, per tant, és tan saludable o poc saludable (segons es miri) com el blanc. A vegades el sucre moreno es designa com a no refinat o integral, però el qualificatiu integral, aplicat correctament, s'utilitza per als productes (pa sobretot) a base de grans de cereals

sencers, en què no s'eliminen les cobertes –o segó–, que, entre altres coses, aporten més fibra, cosa que no passa amb aquest sucre, perquè no prové de la remolatxa o sobretot de la canya de sucre senceres, sinó del suc o líquids d'extracció d'aquestes plantes, sense arribar al refinament final que dona com a resultat el sucre blanc. Per això tampoc té sentit qualificar el moreno de "sucre sense refinar"; com a màxim, es pot dir que està "menys refinat" que el blanc. Molta gent pensa que "integral" o "sense refinar" vol dir millor, i aquí neix el "mite" de creure que aporta alguna cosa més que calories –potser alguns minerals, però en quantitats irrelevantes.

“Sense evidència de propietats medicinals, és simplement un sucre diferent

EN EL PROGRAMA D'EN BASTÉ també va sortir una varietat de sucre, la panela, que no coneixia. Els professors d'universitat no ho sabem tot. Els serveis del programa em van passar ràpidament informació i vaig poder respondre. He completat aquesta informació i us la resumeixo. La panela és un preparat a base de sucre (sacarosa), obtingut per concentració del suc de canya de sucre, consumit sobretot a l'Amèrica Llatina. La concentració en general es fa escalfant, i, per tant, la majoria de les vitamines es perden per la temperatura. Queden alguns minerals (potassi, ferro i calci) i antioxidants interessants, però en proporcions baixes i acompanyats de molt sucre. No hi ha evidència científica de les propietats medicinals que se li atribueixen. Es tracta simplement d'un sucre diferent, que pel fet de ser "exòtic", i per això "atractiu", no és gaire millor que els sucres que coneixem. Pot substituir-los si ens agrada innovar, però s'ha de consumir amb la mateixa moderació. El potassi i els antioxidants els hem de buscar sobretot en les verdures i fruites; el calci, en la llet i derivats, i el ferro, en les carns, no en un sucre.