

Què cal saber de ...

I'Impost sobre les begudes ensucrades

L'OMS alerta de la ingesta creixent de sucres lliures, sobretot a partir de begudes ensucrades, ja que això fa augmentar el nombre total de calories, i pot fer reduir la ingesta d'altres aliments més adequats des del punt de vista nutricional, i incrementar el risc d' excés de pes, de càries dental i de patir problemes de salut crònics.

L'elevat percentatge de persones amb excés de pes a Catalunya i altres països de l'entorn, el consum elevat de begudes ensucrades (sobretot en infants i joves i en classes socials més desfavorides) i l'entrada en vigor de la *Llei 5/2017, del 28 de març, de mesures fiscals, administratives, financeres i del sector públic i de creació i regulació dels impostos sobre begudes ensucrades envasades*, han posat sobre la taula els efectes per a la salut del consum de sucres i el paper dels impostos.

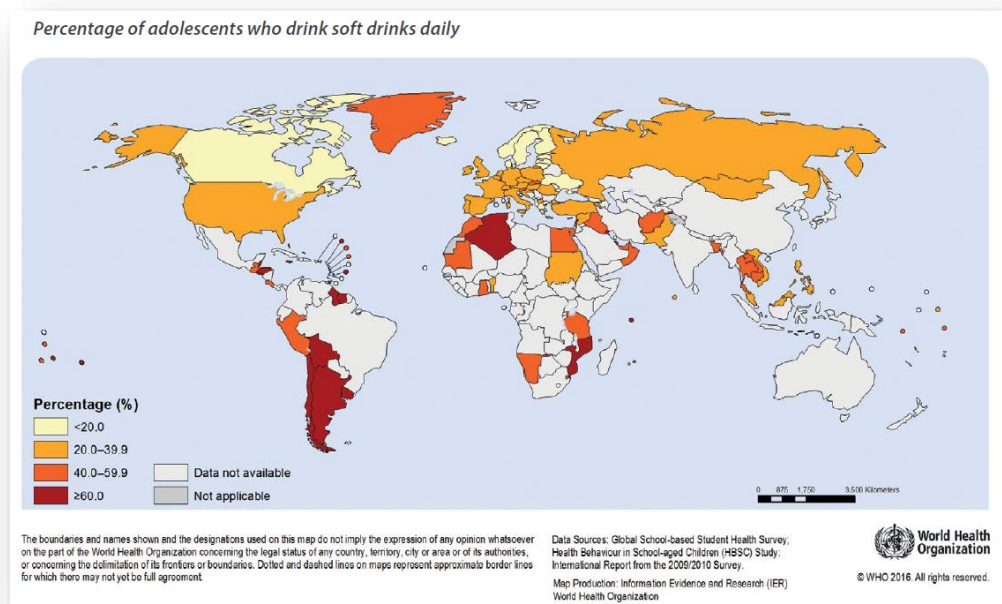
Per què s'ha creat aquest impost?

Perquè cal implantar mesures per controlar l'obesitat en el nostre entorn i perquè existeix una evidència sòlida en relació amb l'eficàcia dels impostos per reduir el consum d'aliments i begudes ensucrades, de tal manera que l'Organització Mundial de la Salut proposa que s'implantint. (Afshin, 2017; OMS, 2015).

De quin import és l'impost?

Varia segons la quantitat de sucre afegida a les begudes :

- a) 0,08 euros per litre per a begudes amb un contingut de sucre d'entre 5 i 8 grams per 100 mil·lilitres.
- b) 0,12 euros per litre per a begudes amb un contingut de sucre superior a 8 grams per 100 mil·lilitres.



Quins altres països l'han aplicat?

Cada vegada més països apliquen impostos per a les begudes ensucrades, com per exemple França, Finlàndia, Noruega, Hongria, Xile, Mèxic i Sud-àfrica. Al Regne Unit també s'implantarà la mesura el 2018.

Diverses ciutats dels Estats Units també l'han aplicat, com per exemple Berkeley, San Francisco i Oakland a Califòrnia, Chicago, Filadèlfia, etc.

Què són els sucres?

Segons [l'Organització Mundial de la Salut \(OMS\)](#), els "sucres lliures" són els monosacàrids (com la glucosa o la fructosa) i els disacàrids (com la sacarosa o sucre de taula) afegits als aliments i begudes pel fabricant, el cuiner o el consumidor, així com els sucres presents de manera natural a la mel, xarops, suc de fruita i concentrats de fruita per a suc.

Els sucres són dolents? Per què?

El consum de begudes ensucrades (qualsevol beguda amb addició de sucre o un altre edulcorant calòric) és elevat en el nostre entorn (Guelinckx, 2015, OMS, 2016), sobretot en infants i joves, i té una relació directa amb l'aparició de sobrepès, obesitat, diabetis tipus 2 i totes les malalties relacionades amb la síndrome metabòlica (Singh, 2015).

Els sucres lliures aporten calories innecessàries. Per això, un consum elevat s'associa amb una mala qualitat de l'alimentació, amb l'obesitat i amb un risc més elevat de patir problemes de salut crònics

(sobretot cardiovasculars, diabetis i càncers).

[L'OMS](#) alerta de la ingesta creixent de sucres lliures, sobretot a partir de begudes ensucrades, ja que això fa augmentar el nombre total de calories, i pot fer reduir la ingesta d'altres aliments més adequats des del punt de vista nutricional, i incrementar així el risc d'excés de pes, de càries dental i de patir problemes de salut crònics.

2

És necessari consumir sucres? Quina quantitat?

No és necessari consumir sucres afegits de cap tipus, ja que la glucosa que necessita l'organisme com a font d'energia prové, fonamentalment, dels aliments farinacis (pa, pasta, arròs...), les fruites (senceres), algunes hortalisses, els llegums, i la llet i el iogurt.

[L'OMS recomana una ingesta reduïda de sucres lliures al llarg de la vida](#). Tant en adults com en infants, es recomana reduir la ingesta de sucres lliures a menys del 10% de la ingesta calòrica total, tot i que se suggereix que una ingesta de menys del 5% tindria beneficis de salut addicionals.

Aquests percentatges representen, per exemple, per a una alimentació de 2000 kcal, una quantitat de sucres de 50 g (el 10%) i de 25 g (el 5%). Una llauna de 330 ml d'una beguda ensucrada aporta uns 37 g de sucre de mitjana.

Què es considera una beguda ensucrada?

Són begudes ensucrades les que contenen edulcorants calòrics afegits com ara, entre altres, sucre, mel, fructosa, sacarosa, xarop de blat de moro, xarop d'erable, nèctar o xarop d'agave i xarop d'arròs.

S'hi inclouen els anomenats "refrescos", les begudes isotòniques, les begudes energètiques, els sucres amb sucres afegits i nèctars de fruita, les begudes làcties ensucrades, les begudes vegetals ensucrades, etc.

Quantes begudes ensucrades es prenen a Catalunya ?

Segons les darreres dades de l'**Enquesta de Salut de Catalunya** 2015-6 sobre 1628 infants de 3 a 14 anys, un 10,6% prenen begudes ensucrades cada dia (9,6% cada dia, i un 1,0% més d'una vegada al dia (10,8% dels nois, 10,5% de les noies; amb un important gradient de classe social – des d'un 6,0% a un 13%- i segons nivell d'estudis dels pares – des d'un 6,4% a un 16,5% pels de la mare-).

Com s'ha dit abans, una llauna de 330 ml d'una beguda ensucrada aporta uns 37 g de sucre de mitjana. Aquesta quantitat supera les recomanacions de consum diari de sucre de l'OMS.

A l'enquesta **ENALIA**, de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària, Consum i Nutrició (AECOSAN), s'observa un consum mitjà, entre adults de 18 a 74 anys, de 66 ml/dia de "refrescos" i de 50 ml/dia de sucres.

Les dades de consum de begudes ensucrades provinents d'un altre estudi de l'any 2015 realitzat a 13 països diferents, entre els quals Espanya, (Guelinckx, 2015) són més elevades, amb un consum mitjà de 90 ml/dia de sucres i de 160 ml de "refrescos". A més, segons aquestes dades, la meitat dels espanyols enquestats sobrepassa la ingesta calòrica procedent de sucres lliures recomanada per l'OMS (<10%), només tenint en compte la ingesta de begudes ensucrades (sucres i "refrescos").

Per quina altra beguda es poden substituir?

L'única beguda imprescindible i, sens dubte, la més saludable, és l'aigua.

Es recomana beure aigua sempre que es tingui set, tant durant els àpats com entre ells.

Com es pot reduir el consum de sucres en la població?

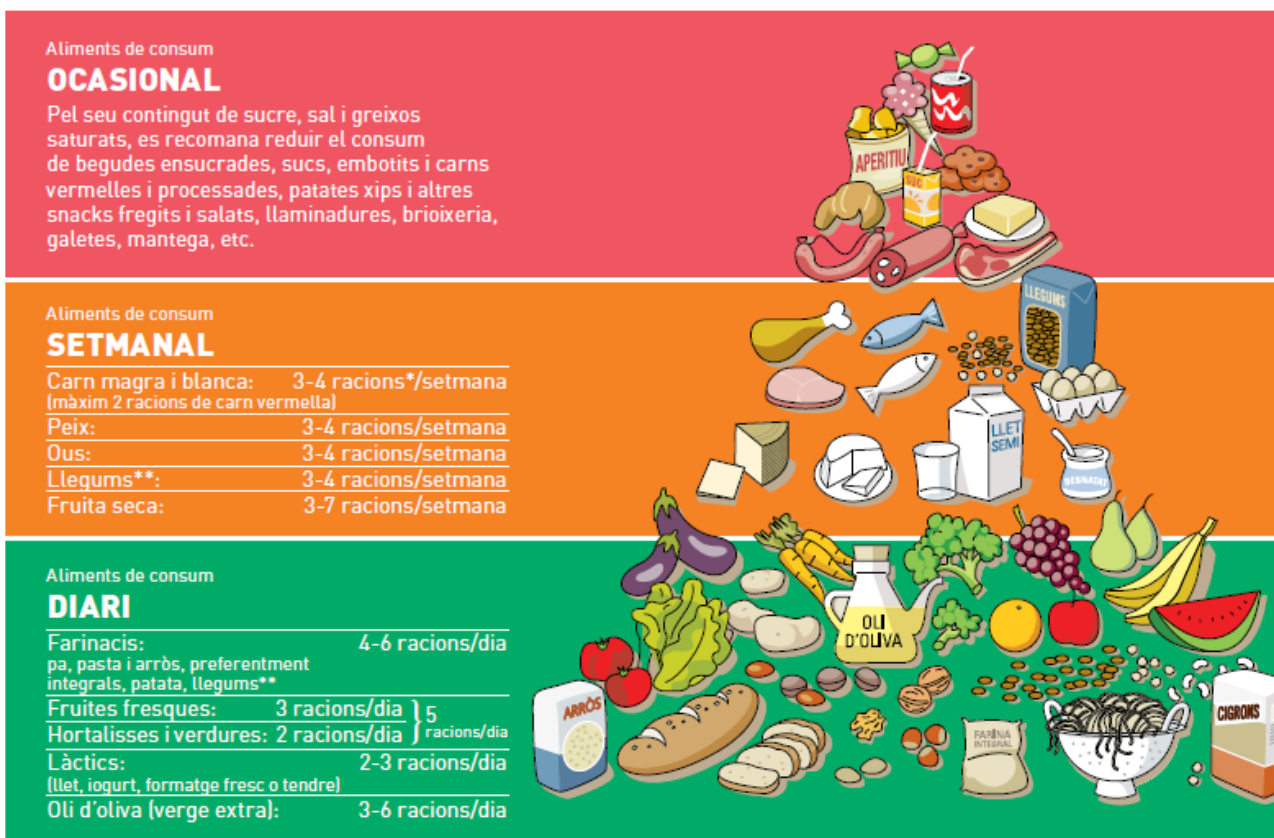
Una alimentació saludable es basa en el consum preferent d'aliments d'origen vegetal i mínimament processats, és a dir, fruites fresques, hortalisses, farinacis, llegums, fruites seques i oli d'oliva. Així mateix, incorpora petites quantitats i menor freqüència, de peix, carns blanques i ous, així com llet, iogurt i formatge. La beguda principal és l'aigua.

Un baix consum d'aliments processats, en especial begudes ensucrades, brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar, postres làctics ensucrats, batuts de llet i/o fruites ensucrats i, evidentment, pastissos, gelats, llaminadures, etc. permet reduir molt la ingesta de sucres.

També és convenient minimitzar la quantitat de sucre que s'afegeix manualment, per exemple, als iogurts, cafè, infusions, etc. Una reducció gradual de la quantitat de sucre que s'afegeix als aliments i begudes permet adaptar el paladar a gaudir dels gustos menys dolços.

Més enllà d'aquestes recomanacions, s'ha demostrat que mesures com l'aplicació d'impostos i taxes permeten reduir la ingesta d'aliments i begudes ensucrades (Afshin, 2017).

No obstant, i per tal de reforçar l'acció en benefici de la salut pública, és convenient que la implementació d'aquestes mesures impositives vagi acompanyada d'informació clara, concreta i d'ample abast, per tal d'aclarir els motius de la mesura i els perjudicis del consum habitual de begudes amb elevat contingut de sucres en relació amb la salut de la població i en especial en relació amb la prevenció de l'obesitat.



* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.
 ** Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata) com en el grup dels aliments proteics (amb les carns, els peixos i els ous).

Bibliografia

- Afshin A et al. The prospective impact of food pricing on improving dietary consumption: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2017 Mar 1;12(3):e0172277.
- Guelinckx I, Ferreira-Pêgo C, Moreno LA, Kavouras SA, Gandy J, Martinez H, et al. Intake of water and different beverages in adults across 13 countries. *Eur J Nutr*. 2015 Jun;54 Suppl 2:45-55.
- Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Lim S, Ezzati M, Mozaffarian D; Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). Estimated Global, Regional, and National Disease Burdens Related to Sugar-Sweetened Beverage Consumption in 2010. *Circulation*. 2015 Aug 25;132(8):639-66.
- Organització Mundial de la Salut. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Disponible a: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1

Bibliografia adicional

- Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodriguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients*, 2015;7:4739-4762; doi:10.3390/nu7064739
- Ruiz E, Ávila JM, Valero T, Del Pozo S, Rodriguez P, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G. Macronutrient Distribution and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* 2016, 8(3), 177; doi:10.3390/nu8030177
- López-Sobaler AM, Aparicio A, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Majem LI, Varela-Moreiras G. Overweight and General and Abdominal Obesity in a Representative Sample of Spanish Adults: Findings from the ANIBES Study. *BioMed Research International*, 2016;2016:8341487; doi:10.1155/2016/8341487.
- Encuesta Enalia (Encuesta Nacional de Alimentación en la población Infantil y Adolescente). Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2015. Disponible a: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/Edades_18_74.pdf

Més informació a:

Agència Tributària de Catalunya. Impost sobre Begudes Ensucrades Envasades
Departament de la Vicepresidència i d'Economia i Hisenda

<http://economia.gencat.cat/ca/detalls/article/Impost-sobre-les-begudes-ensucrades>