



# salut, consum i alimentació





## LA SALMONEL·LOSI

La salmonel·losi és una infecció bacteriana del tracte gastrointestinal causada pel bacteri *Salmonella*. Aquest bacteri es transmet a altres persones pel contacte de femta contaminades, ja que la salmonel·la viu als intestins d'animals i humans.

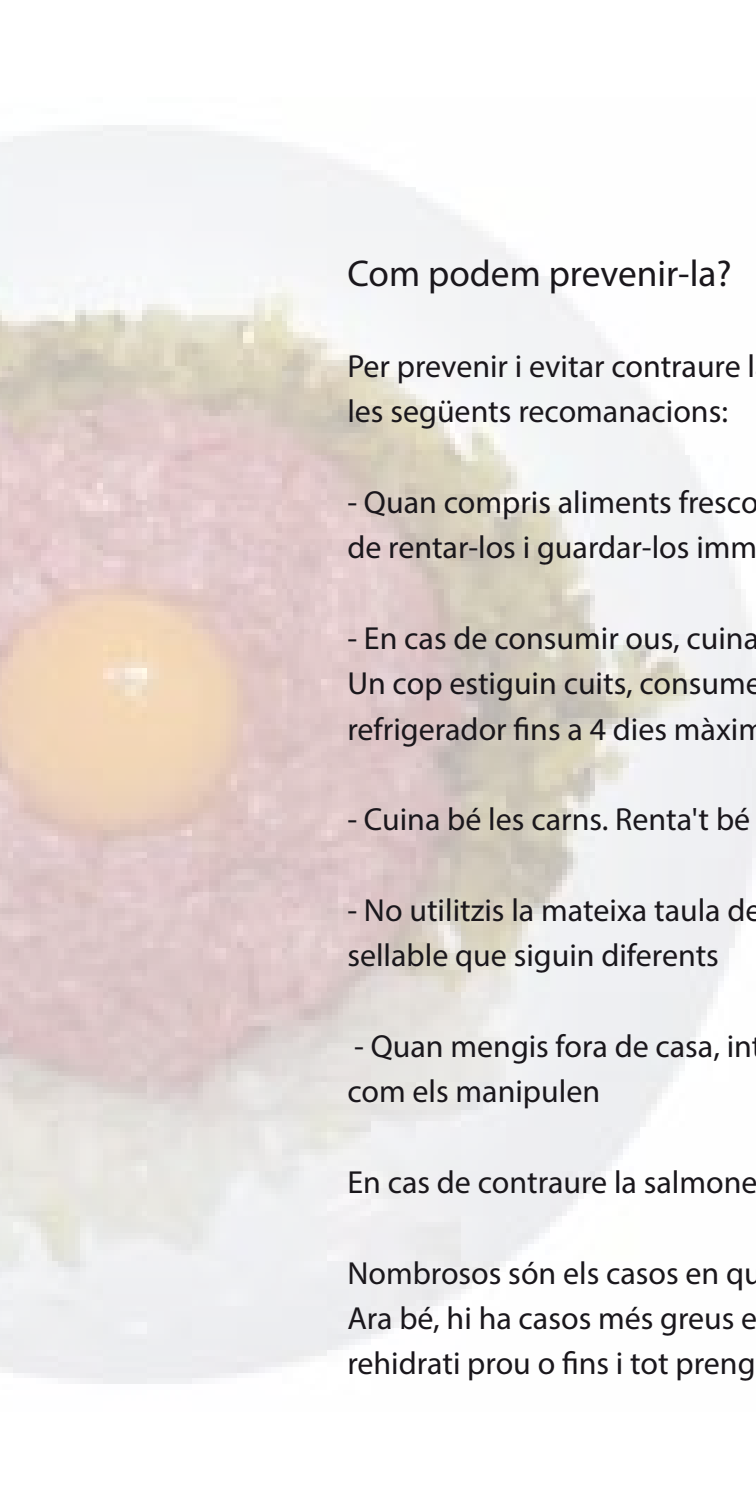
La persona infectada pot ser que no presenti cap símptoma, o bé els presenti dins de les 8 a 72 hores posteriors a la infecció, sent els més freqüents: nàusees, vòmits, mal de cap, febre, dolor abdominal, entre d'altres.

Quines són les causes?

La infecció es dona quan es menja aliments contaminats amb la salmonel·la o per la manipulació dels mateixos. Així mateix, hi ha contaminació quan s'entra en contacte amb excrements d'humans i animals.

La majoria de brots estan relacionats amb la ingesta d'aliments que puguin contenir la salmonel·la com són: les carns poc cuites, llet no pasteuritzats, ous i derivats crus.





## Com podem prevenir-la?

Per prevenir i evitar contraure la salmonel·losi és important tenir en compte les següents recomanacions:

- Quan compris aliments frescos o els que abans hem esmentat, no t'oblidis de rentar-los i guardar-los immediatament a la nevera
- En cas de consumir ous, cuina'ls fins que la clara i el rovell estiguin fermes. Un cop estiguin cuits, consumeix-los el més aviat possible o guarda'ls al refrigerador fins a 4 dies màxim
- Cuina bé les carns. Renta't bé les mans i els estris utilitzats per tallar la carn
- No utilitzis la mateixa taula de tallar per a les carns i les verdures, és aconsellable que siguin diferents
- Quan mengis fora de casa, intenta evitar els vegetals crus. Mai saps qui i com els manipulen

En cas de contraure la salmonel·losi. Quin tractament s'ha de seguir?

Nombrosos són els casos en què la recuperació no necessita de tractament. Ara bé, hi ha casos més greus en què si és necessari que la persona es rehidrati prou o fins i tot prengui antibiòtics.

## EL MILLOR ALIAT CONTRA LA RETENCIÓ: L'AIGUA

Quina és la causa de la retenció de líquids?

La retenció de líquids o "edema" pot ser causada per diferents motius, com insuficiències cardíaques, malalties renals o hepàtiques, problemes circulatòris, etc.

Principalment afecta a dones en aquelles èpoques en què hi ha un desajust hormonal, és a dir, en períodes d'embaràs, menstruació o menopausa. Tal com explica Irene Cañadas, nutricionista de myBodyStores.com: "És cert que darrere d'una retenció de líquids pot haver un trastorn de salut pel que sempre cal acudir al metge per descartar aquestes causes".

Ara bé, els majors responsables de la retenció de líquids en el cos són els aliments processats que, generalment per la seva composició, contenen molts additius, conservants i són alts en calories buides.

Aquí és fonamental esmentar el paper del sodi en la nostra alimentació, ja que és un mineral que ajuda a balancejar els líquids i minerals en el cos i, per tant, ajuda a mantenir la pressió sanguínia a un nivell normal. Alguns dels aliments alts en sodi són: mango, kiwi, taronja, tomàquet, xampinyons, alvocat, etc.

De tot el que s'ha dit fins ara, sens dubte el millor aliat contra la retenció de líquids és l'aigua. Encara que soni una paradoxa, ho és. L'ideal és beure dos litres d'aigua al dia, ja que si l'organisme s'hidrata correctament no reté líquid sinó que els elimina. Així doncs, recorda que si el cos no té una hidratació suficient, es reserva el que té com a mètode de defensa.

Per tant, és aconsellable beure molta aigua i portar una alimentació variada de productes frescos. No oblidis que "som el que mengem", i que cada aliment genera un impacte en el cos.

## ELS PEPP COM NOU PRODUCTE PANEUROPEU DE PENSIONS INDIVIDUALS

La Comissió Europea ha aprovat el projecte de Reglament en el qual s'estableix un nou producte anomenat PEPP (Pan-European Personal Pension Product). En què consisteix? Es tracta d'un producte paneuropeu de pensions individuals senzill, de costos i riscos controlats que s'adaptarà als consumidors que vulguin estalviar per a la seva jubilació.

Aquest tipus de pensió té la finalitat de proporcionar als estalviadors diferents opcions a l'hora de guardar diners de cara a la seva jubilació. Per això, està pensat per a tots els perfils, no només per als que tinguin feina sinó que també per als aturats o els estudiants. Fins i tot és adequat per a aquells ciutadans que es desplacen a un altre país o per als autònoms que no tinguin un pla de pensions estatal o d'empresa.

Els PEPP tindran característiques idèntiques dins de la UE, de manera que podran ser oferides per diferents proveïdors, com bancs, asseguradores, fons de pensions d'ocupació, gestors d'actius i empreses d'inversió. A més, es permetrà al consumidor que, cada cinc anys, pugui canviar de proveïdor, sempre que assumeixi uns costos limitats amb antelació i que amb el canvi no es traslladin els estalvis a un altre producte que no sigui el PEPP.

En termes fiscals, la Comissió suggereix als Estats membres a concedir aquest tipus de pensió amb el mateix tracte fiscal que qualsevol altre producte nacional anàleg ja existent, fins i tot si no reuneix tots els criteris nacionals de desgravacions.





En definitiva, el PEPP s'anuncia com una mesura clau que ajudarà a aconseguir les condicions adequades de desbloqueig del finançament, de manera que pugui ser canalitzada des dels consumidors estalviadors cap a les empreses europees. Per això també es preveu que l'autorització de l'etiqueta PEPP sigui controlada per la EIOPA (Autoritat Europea d'Assegurances i Pensions de Jubilació), de manera que aquesta podrà retirar-la al proveïdor en cas que no compleixi amb els requisits exigits.

Ara bé, el pla encara necessita el vistiplau del Consell i del Parlament Europeu i la Comissió confia que pugui ser aprovat i entri en vigor el 2019.

## ELS CRÈDITS RÀPIDS

En l'actualitat aconseguir un crèdit de quanties petites ja no és impossible. Avui en dia estan proliferant les empreses especialitzades que es dediquen a atorgar crèdits ràpids i senzills, amb la possibilitat de tornar-los a molt curt termini i gairebé sense sol·licitar cap requisit per a la seva concessió.

Aquests tipus de crèdits no són més que una nova fórmula d'aconseguir diners ràpid, fàcil i sense necessitat de prestar garantia. No obstant això, cal tenir en compte un parell d'aspectes: l'agilitat i rapidesa amb què s'atorguen comporten perills per al consumidor que, moltes vegades, no s'informa adequadament de les condicions del crèdit; a més no hi ha un control de transparència que permeti evitar els abusos massius respecte als interessos aplicables.

És imprescindible que el consumidor conegui els riscos que suposen aquests productes, ja que sent tan temptador i atractiu poden arribar a considerar-ne com "usurers". Per això, abans de demanar un crèdit ràpid, tingues en compte les recomanacions següents:

- Compara les condicions que t'ofereixen amb altres ofertes semblants. És important que t'asseguris que les condicions són "favorables", i que deixen clar quins són els interessos a pagar, a més de assegurar-te que s'ajusten a les finalitats per les quals sol·licites el crèdit.





- Llegeix detingudament el contracte i assegura't d'haver-ho comprès tot, sobretot pel que fa a les obligacions i drets que et corresponen com a consumidor. Recorda que no has de signar res fins estar 100% segur que t'han informat correctament de totes les condicions.
- Planifica financerament la teva situació a fi d'evitar possibles impagaments o crear un sobreendeutament. Demanar aquests crèdits quan hi ha dificultats econòmiques l'únic que provoca és empitjorar més la situació, principalment en cas d'impagaments, ja que els costos es disparen i s'apliquen comissions per reclamació i interessos addicionals, el que provocarà que el deute augmenti més ràpidament.

Per tot el que s'ha dit, analitzar els “pros” i “contres” és essencial, i cal estudiar cas per cas si convé o no sol·licitar aquests crèdits ràpids. En altres paraules, depèn dels factors pels quals es sol·licita, podrà determinar-se si és bona opció o no.



## PÈRDUA I CONTROL DE PES

Des de fa temps, la reducció de pes és objectiu de moltes persones. Ja no només per tema d'estètica sinó també per temes de salut. Però, es pot perdre pes tan fàcil? Són fiables totes les dietes que circulen per Internet? És cert que es poden perdre fins a 10 quilos per setmana? La resposta a totes aquestes preguntes és NO!

Pretendre baixar de pes tan senzillament, amb dietes que gairebé no deixen marge a menjar i que dràsticament rebaixin 10 quilograms, és senzillament contraproduent. Això és així perquè el cos quan pateix aquests canvis tan severs, intentarà en la mesura del possible i quan tingui oportunitat, recuperar el pes "anormalment" perdut. Com ho fa? El cos reduirà la seva pròpia despesa metabòlica diari, de manera que amb la mínima quantitat de menjar que li donis després (i del que ja no estava acostumat), el convertirà en estalvi, el que permetrà recuperar molt ràpidament tot el pes perdut. Això també és conegut com l'"efecte rebot", que no és més que la conseqüència d'una dieta de pèrdua de pes ràpida soferta pel cos.

L'aconsellable, en cas de sobrepès o obesitat, és acudir a un nutricionista que l'ajudi a aconseguir lenta i gradualment el pes ideal. Amb un tractament a llarg termini i realista podrà aconseguir el seu objectiu de manera més reeixida.

Per controlar el sobrepès o l'obesitat, el control alimentari és molt important. És a dir, no es tracta de fer "dieta" per un mes i es va acabar. El control consisteix a perseguir el pes adequat i controlar-lo per no tornar a pujar tot el pes perdut. Per tant, es tracta d'un canvi d'estil de vida, que inclou una bona alimentació i augment de l'activitat física.

Aquí et deixem algunes recomanacions per a un millor rendiment alimentari:

- Sempre menja a poc a poc.
- Mentre menges, intenta no associar amb altres activitats, com p. ex. veure la televisió o llegir.
- Intenta menjar cada 3 o 4 hores, en racions petites i moderades perquè el cos no hagi de fer reserves enèrgiques.
- No et pesis diàriament, ja que pot crear ansietat. L'ideal és fer-ho cada setmana, al matí.

Finalment, també tingues en compte que per a assolir els teus objectius de pèrdua de pes, i posterior control, has d'evitar al màxim l'alcohol. L'alcohol a més de contenir calories buides, també augmenta la freqüència cardíaca, augmenta triglicèrids i deteriora els processos mentals com la memòria i la capacitat de concentració.



## LA IMPORTÀNCIA D'ADOPTAR MESURES LEGALS PER PERSEGUIR LES WEBS I XARXES SOCIALS QUE FOMENTEN L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA

No és novetat que, des de fa molt de temps, es va començar a promoure, mitjançant les xarxes socials, l'anorèxia i la bulímia com un "estil de vida" per estar prim. D'aquesta manera, hi ha diverses pàgines que inciten la primesa extrema, enaltint a través de reptes i consells els desordres en el comportament alimentari.

Per aquesta raó, el Govern català està treballant per modificar la legislació vigent en relació amb les webs, blocs i xarxes socials que fan apologia de l'anorèxia i la bulímia a Internet, de manera que s'estudien les vies legals que permetin perseguir aquest tipus de actes.

És necessària la intervenció de les autoritats per perseguir, prohibir i evitar la incitació i difusió de tots els continguts a Internet que fomentin l'anorèxia i la bulímia.

Les línies d'actuació de la Generalitat a nivell legislatiu són; en primer lloc, a través de la Llei de Salut Pública, per actuar contra els particulars, i en segon lloc, a través del Codi del Consum de Catalunya, per perseguir les empreses.

Entre les modificacions el que es pretén és introduir la definició de què són els trastorns alimentaris a l'efecte del Codi de Consum; reconèixer una protecció especial per a les persones que pateixen aquests trastorns; prohibir dur a terme activitats relacionades amb la posada en el mercat de béns i serveis que fomentin o indueixin als consumidors hàbits no saludables o trastorns de la conducta alimentària.





És important l'adopció de mesures legals, ja que els trastorns de la conducta alimentària representen la tercera malaltia crònica dins de la població femenina adolescent.



## COM PODEM AJUDAR AL PLANETA A CONSERVAR-SE?

Segurament has escoltat alguna vegada sobre l'escalfament global i les seves conseqüències. Per això, la gran pregunta que avui en dia cal qüestionar és: Què puc fer per evitar-ho?

En primer lloc, cal recordar que l'energia hidroelèctrica s'elabora amb aigua d'una represa, per això és molt important estalviar energia i per això et donem uns senzills consells que poden ajudar a sobreviure al nostre planeta, i són:

- Utilitza bombetes de baix consum, ja que permet estalviar energia en un 80% enfront dels tradicionals
- Apaga els llums que no facis servir i tots els electrodomèstics que no siguin necessaris que quedin encesos quan dorms, com la televisió
- Fes servir més l'escala que l'ascensor, això t'ajuda a fer exercici alhora que estalviar energia
- Controla que la nevera no tingui més de 3 mil·límetres de gruix de gel, així podràs estalviar energia en un 30%

En segon lloc, és fonamental que tinguis cura de l'ús de l'aigua, ja que com sabem s'està acabant, per això tingues en compte els següents tips:

- Quan et rentis les dents i et dutxis, tanca la clau de l'aixeta mentre t'ensabones, etc.
- En cas, que tinguis una rentadora que no sigui eco-friendly, assegura't de rentar sempre en la seva màxima capacitat
- Revisa sempre totes les claus de les aixetes, si detectes una gotera, arregla-la el més aviat possible. Recorda que "gota a gota, l'aigua s'esgota"

Finalment, et deixem altres recomanacions més generals per mantenir al nostre planeta fora de perill:

- Recicla tot el que puguis, com el paper, plàstic o vidre. Per exemple, els pots de vidres on vénen les mermelades, condiments o cafè sempre poden reutilitzar per a altres coses
- Utilitza en la mesura del possible netejadors naturals: llimona, vinagre o bicarbonat
- Si pots sembrar un arbre, fes-ho!! Els arbres són bons per disminuir la contaminació, oxigenar l'aire, millorar el cicle de l'aigua, ajuden a disminuir la contaminació sonora, entre d'altres.

Si tens tots aquests suggeriments en compte, hauràs fet un gran pas per ajudar el planeta a conservar-se. Recorda que és responsabilitat de tots cuidar la nostra llar, el nostre planeta.



## ENVASOS MÉS SOSTENIBLES

Avui en dia les empreses estan més conscienciades de que aplicar criteris mediambientals a la seva gestió comporta un estalvi econòmic i no suposa una despesa extra. En aquest sentit, i amb aquest doble objectiu, tant entitats com associacions dedicades a la millora de la sostenibilitat centren els seus esforços. Això s'evidencia amb el projecte d'ecodisseny d'envasos aplicat al sector del menjar ràpid que es va posar en marxa per Ecoembes i l'Agència de Residus de Catalunya.

El que es pretén amb l'ecodisseny consisteix en "introduir en qualsevol disseny el concepte mediambiental". Un bon exemple d'això és la indústria de l'alimentació, ja que sabem que un dels principals motius de compra d'un producte és l'envàs. A tot consumidor, li crida l'atenció els seus colors, forma, mida, facilitat per transportar, a més de valorar la capacitat de conservar un aliment. Estem tan acostumats a que els productes consumits continguin totes aquestes característiques que, ara, també hem d'afegir el seu respecte al medi ambient.

En aquest sentit, s'han aconseguit "trobar tres solucions que estalvien material i costos i que, per tant, són econòmicament més rendibles. A més, són més eficients ". Les empreses participants en el projecte, han presentat diferents models d'envasos: una caixa d'agrupació de safates que permet estalviar un 30% d'espai en el palet; un got de cafè per emportar que conté fibres naturals amb un recobriment de polietilè renovable; i un envàs per a amanides amb un 50% de cartró reciclable.

En definitiva, aquesta iniciativa permet al consumidor reciclar i l'empresari estalviar en recursos, el que consegüentment permet un estalvi de costos.



COORDINADORA D'USUARIS  
DE LA SANITAT

# FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més  
de 35 anys de treball al serveis del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,  
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.

08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38 F/ 93 317 85 75

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més  
informació no  
dubtis en posar-te  
en contacte amb  
nosaltres*

web. [www.cus-usuaris.org](http://www.cus-usuaris.org)

e-mails. [salut@cus-usuaris.org](mailto:salut@cus-usuaris.org) / [consum@cus-usuaris.org](mailto:consum@cus-usuaris.org)

facebook.  CUS

twitter.  @cus\_usuaris

canal youtube 