



salut, consum i alimentació





CALORIES BUIDES

Són aliments amb "calories buides" aquells que aporten molta energia, però molt pocs nutrients o cap.

Els sucres simples (o de ràpida absorció) es troben de forma natural en alguns aliments, com la llet (que conté lactosa) o les fruites (que contenen fructosa), que són també rics en aigua, minerals, vitamines, fibra i proteïnes.

El que preocupa a les autoritats sanitàries i professionals de la salut és el consum que fem d'altres tipus de sucres, afegits de manera voluntària (sucre de taula, mel, melmelada, cacau soluble...) o agregats en l'elaboració d'aliments processats, com ara galetes, lllaminadures, xocolates, gelatines o pastisseria industrial.

El consum actual d'aliments amb calories buides frega el 40%. La recomanació per a nens i joves és que oscil·lin entre el 8% i el 20% de les calories totals del dia, segons l'edat.





Aquests aliments incrementen els factors de risc cardiovascular, per quatre mecanismes simultanis:

- l'augment calòric directe;
- l'estimulació de la gana;
- els efectes metabòlics adversos derivats del consum de xarop de blat de moro (ric en fructosa), que s'utilitza en la indústria alimentària; i el reemplaçament d'aliments saludables.

Entre aquests aliments a limitar destaquem:

- **Refrescos, Begudes "per a esportistes", estimulants o energètiques i Sucs envasats**
- **Sucre de taula**
- **Galetes, snacks i laminadures**
- **Alcohol**

No es tracta només de comptar i reemplaçar les calories gastades, sinó de la qualitat d'aquestes calories, que han de ser nutritives i no buides.

LLEGUMS

Els llegums són les llavors netes i sanes procedents de les plantes de la família de les lleguminoses. En aquest grup d'aliments s'inclouen els cigrons, les lleties, les mongetes seques, els pèsols, les faves i la soja.

A les nostres contrades produïm moltes varietats diferents, per tant, el consum de llegums és un consum de proximitat. Una altra avantatge és que es conserven molt bé, especialment les que es consumeixen en sec.

Són aliments molt complets i valuosos des del punt de vista nutricional, gastronòmic i econòmic. Els llegums contenen molta fibra, proteïnes, hidrats de carboni, vitamines, minerals i antioxidants.

- Tot i que les proteïnes dels llegums són vegetals, si es complementa amb cereals, arròs o patates, consumits durant el dia, poden substituir a les proteïnes de la carn.
- Els hidrats de carboni són complexos, d'aquells que s'alliberen poc a poc, i molt saludables.
- La seva gran quantitat de fibra, tan soluble com insoluble, regula el trànsit intestinal, evitant el restrenyiment.
- Les vitamines que contenen són B1, B2 i B3.
- Contenen minerals com el ferro (que s'absorbeix poc), el potassi, el magnesi, el zinc i el fòsfor.

El seu consum ha anat en detriment els darrers anys, potser degut a la introducció de nous aliments en la nostra dieta diària, a la manca de temps per a cuinar-les i a les modes. Cal recuperar el seu lloc dins d'una dieta equilibrada i variada. Les recomanacions actuals parlen d'incloure els llegums entre 2 i 4 cops a la setmana. Atès la gran varietat i disponibilitat de llegums presents en els nostres mercats i establiments d'alimentació, això no ha de suposar cap problema. També es poden incloure com a acompanyants de molts segons plats, en substitució de les patates fregides o les amanides.

Consum d'aigua per produir llegums en comparació amb altres fonts de proteïna



Font: <http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/382088/>

Hi ha estudis científics que confirmen, que la ingesta habitual de qualsevol tipus de llegum, disminueix el colesterol, els triglicèrids, la glucèmia, millora la salut cardiovascular i fins i tot pot evitar l'aparició d'alguns tipus de càncer.

Les poden comprar crues o bé cuites, tant en pots de conserva com congelades com al detall en algunes parades de la plaça. Totes aquestes formes són vàlides. No cal que ens frenem pel fet de no disposar de temps o de costum per a cuinar-les.

Per altra banda, es poden consumir tot l'any, en plats calents de cullera i en amanides ben diverses. A la nostra àmplia gastronomia hi trobem des de les "seques amb botifarra", fins a "l'empedrat". També podem adoptar plats de cuines d'arreu d'Espanya o del món.

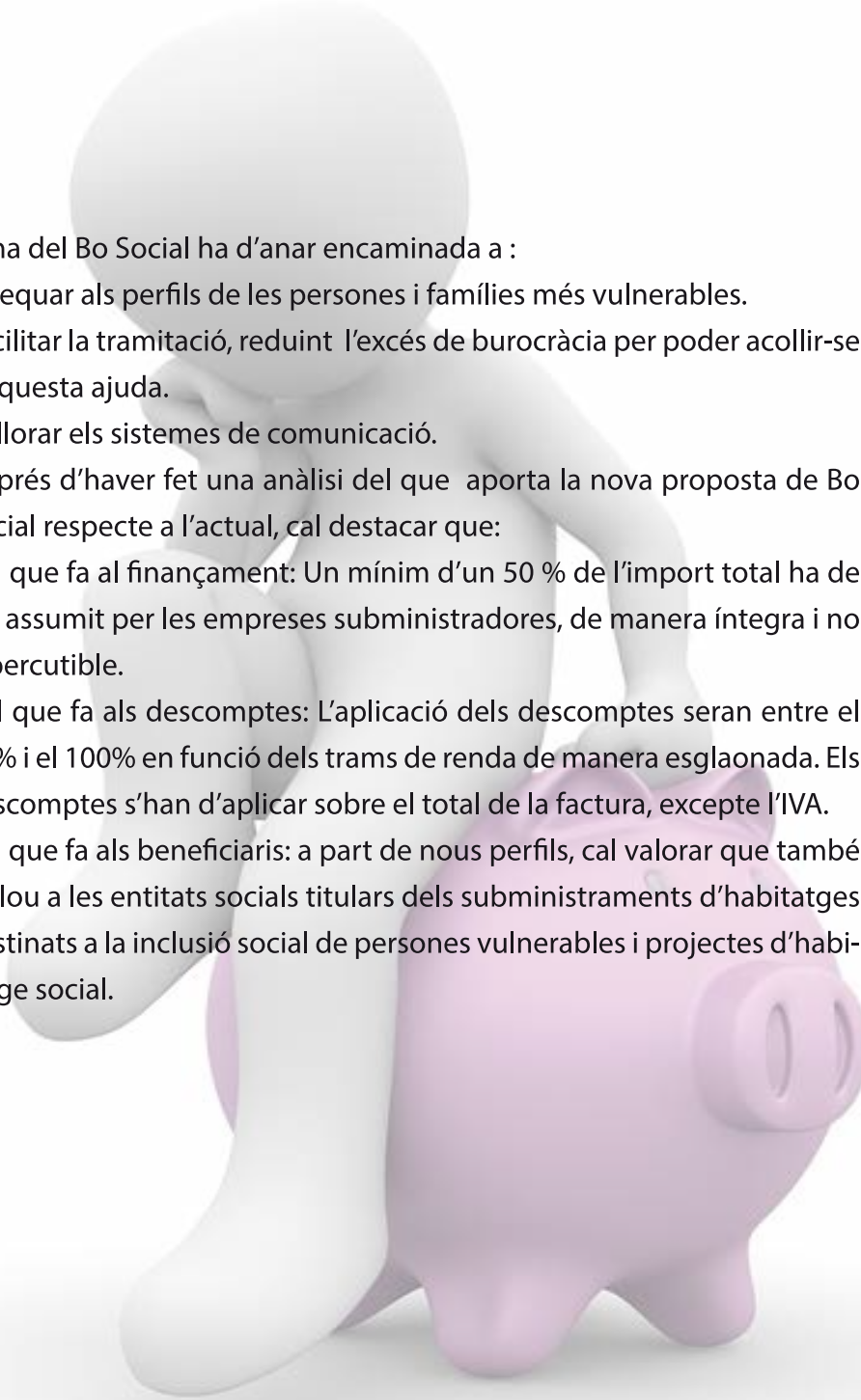
Us posem un exemple: de primer una amanida, de segon unes lleties amb arròs i verdures estofades, i de postres un iogurt. Amb això tindrem un àpat equilibrat, sa i econòmic.

VALORACIÓ DE LA NOVA PROPOSTA DEL GOVERN SOBRE EL BO SOCIAL

La CUS, SALUT CONSUM I ALIMENTACIÓ, com a entitat que va formar part de la proposta del nou Bo Social de Catalunya, considera que aquesta proposta que el Govern presentarà a l'Estat, té en compte de manera més realista les persones i famílies vulnerables que viuen una situació de pobresa energètica a Catalunya.

Estem satisfets que aquesta proposta hagi estat consensuada per diferents agents implicats, entre ells la CUS, SALUT, CONSUM I ALIMENTACIÓ, en el marc del Grup de Treball de la proposta catalana de Reforma del Bo social, liderat pel Departament d'Empresa i Coneixement. La reforma del Bo Social, aprovat pel Govern, va ser anunciada pel conseller Jordi Baiget. Valorem molt positivament la feina feta amb tant poc temps i la voluntat del Govern per intentar recollir les opinions dels agents implicats en la reforma del Bo Social.





La reforma del Bo Social ha d'anar encaminada a :

- Adequar als perfils de les persones i famílies més vulnerables.
- Facilitar la tramitació, reduint l'excés de burocràcia per poder acollir-se a aquesta ajuda.
- Millorar els sistemes de comunicació.

Després d'haver fet una anàlisi del que aporta la nova proposta de Bo Social respecte a l'actual, cal destacar que:

- Pel que fa al finançament: Un mínim d'un 50 % de l'import total ha de ser assumit per les empreses subministradores, de manera íntegra i no repercutible.
- Pel que fa als descomptes: L'aplicació dels descomptes seran entre el 25% i el 100% en funció dels trams de renda de manera esglaonada. Els descomptes s'han d'aplicar sobre el total de la factura, excepte l'IVA.
- Pel que fa als beneficiaris: a part de nous perfils, cal valorar que també inclou a les entitats socials titulars dels subministraments d'habitatges destinats a la inclusió social de persones vulnerables i projectes d'habitatge social.

EL NOU PROCEDIMENT DE RECLAMACIÓ PER LA DEVOLUCIÓ DE CLÀUSULES SÒL

Les clàusules sòl segueixen sent el mal de cap per a totes aquelles persones que havent contret un préstec hipotecari, la desconeixien i es van veure afectades per la seva existència. Es tracta d'una clàusula inclosa en les escriptures del préstec hipotecari, acotant el tipus d'interès variable a la baixa, perquè actués com a "sòl" de la mateixa. Tot i ser plenament lícites, la controvèrsia sorgeix quan no hi hagi transparència que permeti al consumidor identificar la clàusula i, en conseqüència, no pugui conèixer el risc de la variabilitat dels tipus.

Tal com ha assenyalat el Tribunal Suprem en la seva sentència 241/2013, de 9 de maig, la clàusula sòl serà abusiva quan, en el moment de realitzar la contractació no hi va haver informació suficient i clara sobre l'existència de la clàusula. Llavors, què pot fer el consumidor en aquests casos? Des de la Sentència del Tribunal de Justícia de la Unió Europea, de 21 de desembre de 2016, i a través de la introducció al nostre ordenament jurídic del Reial decret llei 1/2017, s'estableix un procediment extrajudicial que permet al consumidor reclamar directament a l'entitat bancària la devolució de l'import pagat de més com a conseqüència de l'aplicació de la clàusula sòl.

Per tant, una vegada que el consumidor hagi detectat que té una clàusula sòl, pot dirigir-se directament a l'entitat bancària, atorgant del préstec, perquè eliminin aquesta clàusula i a més reclami la devolució de l'interès que s'hagi pagat de més. Aquesta reclamació prèvia, no és obligatòria per al consumidor, qui podrà triar acudir directament a la via judicial o d'altres mecanismes alternatius de solució de conflictes. Cal assenyalar que per dur a terme aquesta reclamació no s'exigeix cap formalitat, només caldrà dirigir-se al Banc mitjançant un escrit reclamant la devolució de l'import cobrat indegudament a resultes de la clàusula sòl inclosa en el contracte de préstec o crèdit amb garantia hipotecària.

El Banc, en aquests casos, haurà de donar resposta al consumidor en el termini de tres mesos, manifestant si està o no d'acord amb la reclamació. En cas d'estar d'acord, haurà de calcular la quantia a retornar pels cobraments indeguts, més els interessos que aquesta quantia hagi generat. Si el consumidor està conforme amb la quantitat oferta per l'entitat financera, s'estableix que les dues parts puguin acordar que la devolució es faci en efectiu o que les entitats financeres alternativament proposin altres mesures compensatòries diferents de la devolució de l'efectiu. En aquest últim supòsit, el Banc haurà d'afegir una valoració respecte les mesures compensatòries a fi de proporcionar els possibles efectes de la mateixa, permetent al consumidor que en el termini de quinze dies pronunciï la seva conformitat o no.

En canvi, si el Banc no està d'acord amb la reclamació, ha d'expressar mitjançant la corresponent comunicació els motius pels quals la rebutja. I serà en aquest moment que s'entendrà que el procediment extrajudicial ha conclòs sense acord. Llavors, el consumidor podrà interposar la demanda judicial corresponent a l'efecte d'aconseguir un pronunciament favorable.

Si desitja aclarir dubtes o necessita assessorament, pot posar-se en contacte amb nosaltres.



L'ESTIL DE VIDA DETERMINA MÉS EL RISC DE CÀNCER DE CÒLON I RECTE QUE LA GENÈTICA



Investigadors del grup de recerca en Càncer Colorectal de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL), han exposat a nivell espanyol el primer model de predicció del risc de càncer de còlon i recte fonamentant en dades que combina informació genètica amb estils de vida.

L'equip de recerca, després d'un estudi, ha determinat que l'estil de vida contribueix més el risc de càncer que la genètica.

Segons aquest estudi, és molt important tenir en compte que l'estil de vida és modificable, mentre que la susceptibilitat genètica l'heretem dels nostres pares.

S'ha calculat que si es canvia un estil de vida de risc, com no fer exercici, això pot equilibrar el tenir 4 punts de predisposició genètica.

Tal i com va comentar el Dr. Moreno "El cribratge del càncer de còlon, en pacients que no tenen antecedents familiars, s'ha basat fins ara únicament en l'edat. S'hi ha d'incloure la informació referent als estils de vida i la genètica". "Això permetria segons els experts classificar la població en grups de major o menor risc, i fer un seguiment més personalitzat."

Us convidem a adoptar hàbits de vida saludables com ara fer exercici físic regularment, mantenir el pes, fer una dieta equilibrada variada i suficient, no fumar, respectar el descans nocturn i no abusar de l'alcohol.

Parlem de resistència als antibiòtics o als antimicrobians quan els microorganismes assoleixen la capacitat de resistir-se als seus efectes, es a dir perden eficàcia i no curen.

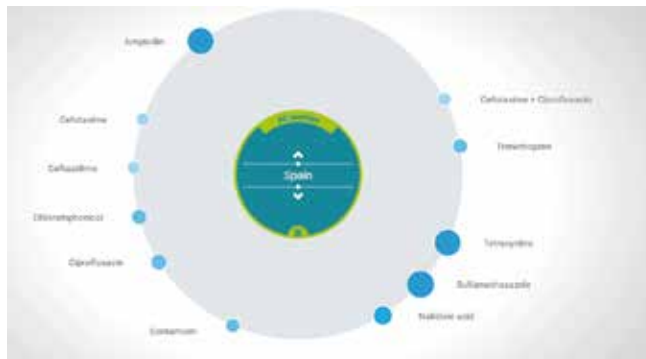
Cada any moren unes 25.000 persones a Europa a causa de la resistència als antibiòtics. Es una xifra prou important per que totes les autoritats sanitàries es posin d'acord en que cal plantejar mesures adients per controlar aquest tema.

Els experts en el tema alerten de que la resistència antimicrobiana és el resultat de la conducta no responsable dels éssers humans i de que és una alarmanant amenaça que posa en perill tant la salut humana com l'animal.

Malauradament aconseguir un nou antibiòtic no és gens fàcil. De fet hi ha una dada molt alarmanant al respecte i és que des de 1987 no s'ha descobert cap nou antibiòtic. Això ens ha de fer reflexionar.

Tan greu és el tema que els 193 països membres de la ONU han signat un acord global per fer front a la resistència als antibiòtics.

Des de la SEIMC (Societat Espanyola de Malalties Infeccioses i Microbiologia Clínica) consideren que, de seguir unes dècades més, podríem tornar enrere i fer inviables els transplants i la cirurgia complexa.



Com a ciutadans tenim un important paper a fer. Tots els experts coincideixen en la necessitat d'implementar tot un conjunt d'accions, entre les que destaquem les següents:

- Impulsar lleis que germanitzin l'ús racional dels antibiòtics.
- Impulsar lleis que incentivin la Investigació i el Desenvolupament de futurs fàrmacs.
- Millorar la formació dels professionals sanitaris i fer obligatori el programa d'Optimització de l'ús d'Antibiòtics (PROA).
- Optimitzar les taxes de vacunació, particularment enfront de la grip, tant dels professionals com dels ciutadans.
- Educar als ciutadans, des de les escoles fins a la Universitat, en el bon ús dels antibiòtics.
- Fomentar canvis de comportament en la població general per tal de disminuir l'ús innecessari o inadequat dels antibiòtics.
- Resistència a la Salmonel·la de diferents antibiòtics, a Espanya.



ECOLOGIA A CASA

Els humans actuals, segon José Luis Gallego, portem unes 300 substàncies químiques dins el nostre cos que no duien els nostres besavis.

Hi ha oncòlegs per qui el càncer és una malaltia ambiental que es pot desencadenar per l'exposició constant a contaminants químics.

El primer entorn que ens cal protegir és casa nostra.

Parlem tot seguit de pràctiques saludables a la llar.

- El film de plàstic de la cuina, les safates de porexpan, i els gots i coberts de plàstic contenen Disfenol A, producte que s'acaba barrejant amb l'aliment escalfat en aquests suports al microones, i resulta molt tòxic.
- Al microones es recomana fer servir recipients de fang, vidre o porcellana.
- Els netejadors de la llar amb productes químics també són molt tòxics. Cal utilitzar alcohol de cremar, vinagre o llet que va molt bé per netejar el vàter perquè l'àcid làctic és un potentíssim desinfectant.
- El lleixiu és el producte més perillós que tenim a casa. A Dinamarca, ja hi està prohibit l'ús, perquè allibera el clor en forma de gas i, en ser inhalat, provoca irritació del nas i la gola, i perjudica els pulmons. Fer pipí just després de posar lleixiu al vàter, l'amoníac del pipí en entrar en contacte amb el lleixiu i fa que respirem una autèntica bomba tòxica.
- Es poden fer ambientadors naturals bullint aigua amb romaní, farigola o espígol.
- Per blanquejar la roba cal posar a la rentadora un mitjó blanc de cotó i una llimona trossejada a dins.
- Utilitzeu pintures amb bases naturals no sintètiques. Ara s'està tornant a posar molt de moda pintar amb calç, que és el millor antibacterià que hi ha al mercat.



ELIMINACIÓ DE LES TARIFES DE ROAMING

Tots, quan anem de viatge fora del nostre país, volem pujar fotografies a les xarxes socials i trucar a familiars i amics. A aquesta funció del telèfons mòbils que permet de desplaçar-se d'una zona de cobertura a una altra sense alterar-ne les condicions de funcionament se l'anomena itinerància o roaming (en anglès). Fins fa unes setmanes els preus d'aquests serveis a l'estranger ens frenaven una mica.

La nova normativa que va entrar en vigor el 15 del juny de 2017, després d'una dècada de demanda per part de molts partits polítics, impedeix que les entitats telefòniques ens cobrin cap cost addicional els serveis del mòbil en un altre país de la Unió Europea.

La UE ha acordat que les tarifes màximes que els operadors poden cobrar-ne entre sí quan els seus clients estiguin en un altre estat membre són:

- 3,2 cèntims d'€ /minut de trucada de veu.
- 1 cèntim d'€ / SMS

I una reducció gradual al llarg de 5 anys dels límits màxims per a les dades:

1. 7,7 EUR per GB (a partir del 15 de juny de 2017)
2. 6 EUR per GB (a partir de l'1 de gener de 2018)
3. 4,5 EUR per GB (a partir de l'1 de gener de 2019)
4. 3,5 EUR per GB (a partir de l'1 de gener de 2020)
5. 3 EUR per GB (a partir de l'1 de gener de 2021)
6. 2,5 EUR per GB (a partir de l'1 de gener de 2022).





Aquest benefici permet que la “itinerància com a casa” sigui possible per tots els usuaris que es desplacin dins de la comunitat europea. Això vol dir que, en viatjar per la UE, els consumidors poden fer trucades, enviar SMS o navegar per Internet, des del seu mòbil, al mateix preu que paguen al seu país d’origen. I també vol dir que si els consumidors superen els límits del contracte en itinerància, qualsevol cost addicional no serà superior als límits de la itinerància a l’engròs, acordats.

FONT: <https://ec.europa.eu/spain/sites/spain/files/010217.pdf>





FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més de 35 anys de treball al servei 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

e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris

canal youtube 