

Azúcar sí, pero con moderación

Jesús Fleta Zaragoza

Facultad de Ciencias de la Salud

[Bol Pediatr Arag Rioj Sor; 2017; 47: 5]

La OMS ha emitido un informe titulado «Fiscal policies for Diet and Prevention of Noncommunicable Disease (NCDs)» en el que se establecen políticas fiscales con el fin de aumentar el precio de venta al público, en un 20%, en el caso de las bebidas azucaradas; a su vez propone subvenciones a las frutas y hortalizas frescas en un 10-30%. También se hacen recomendaciones respecto a la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans y sal.

En este informe, publicado el 11 de octubre de 2016, se dice que esta medida va a ayudar a reducir el consumo de algunos nutrientes y por lo tanto disminuir la ingesta calórica total y llevar una dieta más saludable. Como consecuencia, se reducirá la prevalencia de algunas enfermedades, como las derivadas del riesgo cardiovascular, la obesidad, la diabetes de tipo 2 y la caries dental, entre otras.

Conviene recordar las necesidades y los límites en la ingesta de algunos nutrientes, como los hidratos de carbono, base de nuestra pirámide alimenticia (55-60% de las calorías) y de fibra dietética (25-30 g/día). Las grasas de la dieta no deben sobrepasar el 30% de las calorías totales, las saturadas no deben sobrepasar el 10% y las grasas trans no deben sobrepasar el 1%. Así mismo la ingesta de colesterol no debe superar los 300 mg/día. También se sabe que la cantidad de sal diaria a consumir no debe sobrepasar los 5 g/día, que equivale a 1,95 g de sodio. Estos datos se conocen bastante bien desde hace varios años y están avalados por organismos internacionales, en algunos casos con ciertos matices.

Sin embargo, la ingesta de azúcar ha sido muy cuestionada. El azúcar de mesa o sacarosa es un disacárido compuesto de glucosa y fructosa, denominados «azúcares libres». Se añade a los alimentos procesados y a las bebidas refrescantes, fundamentalmente, por ello no es fácil controlar su consumo. Diversas encuestas sobre alimentación han puesto de manifiesto que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares libres puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, especialmente

para niños, adolescentes y adultos jóvenes y, entre estos, determinados grupos poblacionales de riesgo, como personas con bajos ingresos o con hábitos dietéticos nocivos.

Branca, director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS, declara lo siguiente: «el azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional; si en la dieta se ingieren azúcares libres, el aporte de azúcar debe ser menos del 10% de las necesidades energéticas totales, tanto en niños como en adultos». Esta cantidad equivale a un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día. Para una dieta de 2000 calorías, serían unos 50 g de azúcar, el equivalente a unas 12 cucharaditas de café. Si el aporte es menor del 5%, se obtiene mejores resultados ante determinados problemas de salud: suponen unos 25 g al día de azúcar, lo que equivale a 6 cucharaditas de café o seis terrones. La media en Europa occidental ronda los 100 g, por lo que la reducción debería ser la mitad del consumo medio. Estas recomendaciones las ha hecho suyas recientemente la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Una medida complementaria muy útil es la obligatoriedad de registrar en la etiqueta nutricional del producto la cantidad de hidratos de carbono, incluyendo los azúcares. Esta medida ya es obligatoria desde diciembre de 2016, como norma comunitaria por la que se rige el etiquetado.

La reducción de la ingesta de azúcares se incluye en un conjunto integral de medidas encaminadas a mejorar la salud de las poblaciones, por ello la OMS recomienda a las autoridades que apliquen las medidas fiscales contempladas en el «Plan de acción mundial para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020» y en el «Plan integral de aplicación sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño». Estas acciones se van a complementar con la reforma de los sistemas alimentarios, con el compromiso de los gobiernos, con la denominación de «Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición (2016-2025)».