



La Organización Mundial de la Salud (OMS) llamó a limitar el consumo de azúcares ocultos en los alimentos, en las salsas o las bebidas azucaradas con gas. El azúcar incorporada a algunos productos industriales es responsable de numerosos problemas de salud, como la obesidad, el sobrepeso y las caries.

Nuevas directrices de la OMS publicadas este miércoles aseguran que esos azúcares no deberían sobrepasar el 10 por ciento de la ración energética diaria de la población, tanto en adultos como en jóvenes y niños.

El 10 por ciento equivale a 50 gramos de azúcar, lo que cabe en 12 cucharadas de café. "Una reducción por debajo del 5 por ciento, esto es, unos 25 gramos de azúcar al día o seis cucharadas de café, tendría ventajas adicionales para la salud", explicó el doctor Francesco Branca, director del departamento de nutrición para la salud y el desarrollo en la OMS.

"Con un máximo del 5 por ciento, un estudio señala que hay cero caries. Tenemos pruebas serias de que limitar el consumo diario de azúcar por debajo del 10 por ciento reduce el riesgo de sobrepeso, de obesidad y de caries", afirmó Branca, tras un estudio lanzado hace un año, en el que se analizaron más de 170 comentarios de expertos.

"Si uno toma un bol de cereales por la mañana, una lata de bebida azucarada y un yogur azucarado, ya ha superado el límite", declaró Branca durante una rueda de prensa en Ginebra.

Para el profesor Tom Sanders, experto en nutrición en el King's College de Londres, "el objetivo del 10 por ciento es fácil de alcanzar si se evitan las bebidas azucaradas". Sin embargo, el 5 es necesario para "evitar las caries" y es mucho más difícil de lograr, asegura, "porque eso significa que no hay que comer ningún pastel, ni galletas, ni beber ninguna bebida azucarada".

Las consecuencias de esta batalla de la OMS son de gran importancia. Según un estudio

publicado en enero, algunas enfermedades no transmisibles, como la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardíacas, causan cada año 16 millones de muertes prematuras en el mundo. Y algunas de esas dolencias son el resultado de una mala higiene de vida, como el abuso de alcohol, el tabaco o una mala alimentación, demasiado rica en grasas o en azúcar.

### Preocupación por los niños

La OMS recordó, además, que gran parte de los azúcares que consumimos están "ocultos" en alimentos que no se consideran como dulces.

"Un estudio señala que en Estados Unidos, el 80 por ciento de los alimentos vendidos en los supermercados contienen azúcares ocultos", indicó Branca. Algunos países ya reaccionaron ante el exceso de azúcar, como Ecuador, que obliga a los industriales a poner un logotipo de color sobre los productos alimenticios, en función de la cantidad de grasa o de azúcar que contienen.

La OMS también abogó por una reducción de las campañas publicitarias destinadas a los niños para productos como barras de chocolate o bebidas azucaradas. La organización recomienda a los países miembros que "entablen un diálogo con las industrias agroalimentarias para que reduzcan los azúcares ocultos en la composición de sus productos".

Los expertos señalan, sobre todo, los azúcares que se añaden a los productos alimenticios, así como los que contienen la miel, los zumos de fruta y los concentrados de frutas. El consumo de azúcares ocultos varía mucho según los países.

En algunos Estados europeos, como Hungría y Noruega, se sitúa entre el 7 por ciento y el 8 de la ración energética diaria. En otros, como España y Reino Unido, sube hasta el 16-17 por ciento.

Fuente: **AFP**