



El especialista colombiano en medicina del deporte John Duperly opinó hoy que la reducción del consumo de azúcar recomendada por la OMS va a tener escasa incidencia en el combate contra la grave epidemia de obesidad que padece el mundo, pues no apunta a su causa fundamental: el sedentarismo.

"El culpable de la obesidad es el sedentarismo, fruto de la industrialización, no el azúcar", subrayó en una entrevista con Efe.

Un año después de haberlo planteado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó esta semana que la ingesta de azúcar de niños y adultos sea menor a un 10 por ciento del total de calorías que consumen por día y sugirió una reducción a menos del cinco por ciento si se quieren beneficios adicionales para la salud.

Las directrices de la OMS tienen por objetivo orientar a los Gobiernos sobre cómo reducir problemas de salud pública. Concretamente en el caso del azúcar apuntan a la obesidad y la caries dental.

Sin embargo, Duperly se muestra muy escéptico respecto a los posibles resultados positivos de esta decisión de la OMS en lo que tiene que ver con problemas como el sobrepeso y la obesidad, disparadores de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

En América Latina, según la FAO y la Cepal, el 23 por ciento de los adultos es obeso y un 38 por ciento tiene sobrepeso, mientras que en Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de ese país, casi dos terceras partes de la población tienen exceso de peso y más del 30 por ciento padece obesidad.

Al anunciar este miércoles la nueva recomendación, Francesco Branca, director del departamento de Nutrición y Salud de la OMS, dijo que un 10 por ciento de todas las muertes en el mundo está relacionado con la dieta alimentaria. "No sabemos exactamente cuál es la

incidencia directa de los azúcares, pero sabemos que es muy importante", agregó.

Para Duperly, la recomendación de la OMS encierra solo "verdades parciales" y está basada en unas evidencias científicas respecto a la relación entre el consumo de azúcar y la obesidad que en su mayoría son de "nivel intermedio o bajo".

Es un "error garrafal" pensar que se puede resolver el problema de la obesidad apuntando solo a un 10 por ciento de la ingesta diaria de calorías de una persona, que en promedio es de 2 mil, agrega.

Duperly menciona que en Australia hay campañas para bajar el consumo de azúcar desde hace años pero sigue habiendo obesidad y en Estados Unidos, no ha aumentado el consumo de calorías en las últimas décadas, pero sí el número de personas obesas. En el caso de la obesidad la causa "no está fundamentalmente en la comida, sino en el sedentarismo", subraya este médico internista con 25 años de experiencia en tratar a personas obesas y a deportistas.

La clave para derrotar a la obesidad -agrega- no es disminuir la ingesta de azúcar o de cualquier otra fuente de calorías sino aumentar el nivel de ejercicio diario para quemarlas y no acumular excedentes calóricos, que son muy difíciles de eliminar.

"Un kilo de peso corporal alojado, por ejemplo, en la barriga (los rollos o michelines) tiene 7 mil calorías guardadas", señala.

Lo ideal es hacer una hora de ejercicio o más al día y en el caso de una persona de peso normal consumir unas mil 500 calorías diarias y "gastarlas" todas en actividades físicas enseguida.

Desde el punto de vista de los médicos que defienden que el acento en la lucha contra la obesidad debe ponerse en derrotar al sedentarismo, el equivalente a lo ocurrido con el azúcar y la OMS sería castigar a Microsoft o a Ford porque las computadoras y los automóviles hacen que la gente se mueva cada vez menos, dice.

El Consejo Internacional de Asociaciones de Bebidas (ICBA), que agrupa a las grandes marcas de refrescos entre otras empresas, rechazó inmediatamente la recomendación de la OMS sobre el consumo de azúcar por considerar que "no refleja un consenso científico sobre la totalidad de la evidencia".

Sugar on Action, una ONG respaldada por académicos de universidades británicas, consideró que "no hay ninguna necesidad nutricional de incluir azúcares libres en la dieta" y se mostró decepcionado con la OMS por no haber elevado a la categoría de recomendación firme la reducción de la ingesta de azúcar a un cinco por ciento del total de calorías, pues ese producto "daña la salud".

Esa debilidad "ha permitido a la industria de la alimentación sembrar la semilla de la duda acerca de la OMS, que ha fallado en producir la fuerte recomendación que tanto se necesita especialmente para los niños", dice la ONG un comunicado.

Fuente: EFE