



En las etiquetas de valores nutricionales de los productos, las grasas suelen aparecer clasificadas; sin embargo, no siempre es el caso cuando se trata de azúcar, natural o añadido. Por ello, en el Reino Unido, científicos están revisando la cantidad de azúcar añadida que las personas deben consumir al día.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas traten de que sólo el cinco por ciento de su ingesta diaria de calorías venga de productos dulces. Pero calcular cuánta azúcar comemos no es tan fácil como parece.

Profesionales de la salud tienen una opinión negativa hacia azúcar añadida de las comidas procesadas, pero aclaran que los azúcares naturales en la leche y la fruta por lo general están bien, con la excepción de los jugos.

En Europa, los lineamientos señalan que, de la ingesta calórica diaria, menos del 11 por ciento debería provenir de azúcar añadida, o el 10 por ciento si se toma en cuenta el alcohol. Esto quiere decir unos 50 gramos de azúcares para las mujeres y 70 gramos para los hombres, dependiendo de cuán activos sean.

Pero por lo general, cuando se mira el contenido nutricional de los empaques de comida, lo que aparece es el total de los azúcares, incluyendo aquellas que ocurren naturalmente en frutas y otros ingredientes. En Europa, la regla general de azúcar total es de 90 gramos al día. Esto significa más de 22 cucharaditas de 4 gramos cada una.

En algunos productos, es fácil calcular el contenido de azúcar: una lata de refresco de 355 mililitros tiene 35 gramos, o lo que es igual a casi nueve cucharaditas de azúcar, toda añadida. Pero las comidas listas para llevar, como sería un pollo agridulce, pueden tener más de 22 gramos -o cinco cucharaditas y media- parte de la cual se debe al azúcar natural de la piña.

Y para más confusión, los empaques no suelen mostrar las cantidades diarias recomendadas para hombres mujeres y niños por separado, sino sólo para adultos en general. "Es casi imposible para las personas poder determinar cuánta azúcar añadida están consumiendo", señala la nutricionista Katharine Jenner, del grupo activista británico Action on Sugar.

¿Cuánta azúcar estamos consumiendo?

Todos los métodos para evaluar el consumo de una población tienen sus limitaciones. Cualquiera que haya intentado mantener un diario de comida sabe cuán difícil es recordar cada mordisco: desde las galletas de la oficina hasta las sobras de los niños. No obstante, en el Reino Unido, la encuesta de la National Diet & Survey ofrece una buena idea de los hábitos de consumo de los residentes de ese país.

En ella se descubrió que todos los grupos de edad estaban consumiendo más azúcar añadida que el nivel de 11 por ciento recomendado, y que los niños eran los que más se excedían. La mayor parte de la energía diaria de los jóvenes entre los 11 y 18 años venía de alimentos dulces, con más del 15 por ciento. Mientras que los adultos eran más comedidos, pues están sólo un poco por encima del 11 por ciento recomendado.

Las gaseosas son la fuente más importante de azúcar añadida para los jóvenes. Los niños entre los 11 y 18 años obtienen el 42 por ciento del consumo de esta forma. Los dulces, chocolates y mermeladas suman otro 19-22 por ciento en la ingesta de azúcar de los niños. Y los más pequeños obtienen una buena cantidad de azúcar de los cereales -incluyendo tortas y galletas- y bebidas como los jugos de frutas. Para los adultos de 19 a 64 años, las principales fuentes son las conservas, mermeladas, gaseosas y cereales. El alcohol suma otro 10 por ciento.

Los científicos investigan si hay una relación directa entre un consumo alto de azúcar y el aumento de peso, diabetes, enfermedades cardíacas y otras afecciones. Lo que se sabe es que el consumo excesivo de calorías sin suficiente ejercicio puede llevar a la obesidad. Y la obesidad es un factor de riesgo para otras enfermedades.

¿Cuánta azúcar se consume realmente?

Viernes, 04 de Julio de 2014 18:52

Fuente: **BBC**