



La Organización Mundial de la Salud (OMS) instó a los gobiernos a alentar a su población a reducir la ingesta de azúcar a 25 gramos, es decir seis cucharaditas cafeteras por día.

"Tenemos evidencia sólida de que mantener la ingesta de azúcares libres a menos del 10 por ciento de la dieta total de energía reduce el riesgo de sobrepeso, la obesidad y la caries dental", dijo el doctor Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición de la OMS para la Salud y el Desarrollo.

"Hacer cambios en las políticas para apoyar esta iniciativa será la clave para que los países cumplan con sus compromisos de reducción de la carga de enfermedades no transmisibles", señaló Branca en un comunicado.

Los azúcares libres se refieren a monosacáridos (como la glucosa, fructosa) y disacáridos (como la sacarosa o azúcar de mesa) que se añade a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, y los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes, jugos de frutas y zumos concentrados de frutas.

La guía de la OMS no se refiere a los azúcares de las frutas y verduras frescas, y los presentes de forma natural en la leche, porque no hay evidencia reportada de efectos adversos del consumo de estos azúcares.

La nueva medida haría que la ingesta de azúcar equivalga al cinco por ciento de las calorías diarias, y no al 10 por ciento que se recomendaba hasta hoy.

Según la OMS gran parte de los azúcares que se consumen hoy en día están 'ocultos' en los alimentos procesados que no suelen ser vistos como los dulces.

Por ejemplo, una cucharada de salsa de tomate (cátSUP) contiene alrededor de cuatro gramos (alrededor de una cucharadita) de azúcares libres.

En cambio, una sola lata de refresco endulzado con azúcar contiene hasta 40 gramos (alrededor de 10 cucharaditas) de azúcares libres.

La ingesta de azúcares libres por todo el mundo varía según la edad, el ajuste y el país, subrayó la OMS.

En Europa, el consumo en adultos varía de aproximadamente de siete a ocho por ciento de la ingesta total de energía en países como Hungría y Noruega, con 16 a 17 por ciento en países como España y el Reino Unido.

La ingesta es mucho mayor entre los niños, que van desde un 12 por ciento en países como Dinamarca, Eslovenia y Suecia, a casi el 25 por ciento en Portugal.

También hay diferencias rurales/urbanas. En las comunidades rurales la ingesta de azúcar en Sudáfrica es del 7.5 por ciento, mientras que en la población urbana es del 10.3 por ciento.

Según estudios científicos citados por la OMS, en primer lugar, los adultos que consumen menos azúcares tienen un menor peso corporal y, segundo, que el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta se asocia con un aumento de peso.

Adicionalmente, las investigaciones muestran que los niños con el mayor consumo de bebidas endulzadas con azúcar son más propensos a tener sobrepeso u obesidad que los niños con una baja ingesta de bebidas endulzadas con azúcar.

La recomendación está respaldada por pruebas que muestran mayores índices de caries dental cuando el consumo de azúcares libres es superior al 10 por ciento del consumo total de energía en comparación con una ingesta por debajo del 10 por ciento de la dieta total de

energía.

Sobre la base de la calidad de las pruebas correspondientes, estas recomendaciones se clasifican por la OMS como "sólidas". Esto significa que pueden ser adoptadas como política en la mayoría de las situaciones.

Agencias