



HABLEMOS DE AZUCAR ¿EL AZÚCAR MATA?

LA BATIDORA
by **ATREVIA**

La excesiva ingesta de azúcares libres (sacarosa u otros como glucosa...) está relacionado con un incremento del riesgo de obesidad, enfermedad cardiometabólica, etc... Los azúcares libres son aquellos que se quedan fuera de la matriz alimentaria, es decir, son aquellos añadidos por la industria alimentaria, el cocinero, nosotros... presentes en los alimentos y que a veces incluso ingerimos sin ser conscientes de ello en cantidades significativas. El azúcar intrínseco es el presente naturalmente en la matriz de los alimentos (es el caso de la fructosa presente de forma natural en la fruta por ejemplo) y según la Organización Mundial de la Salud no supone ningún problema. Personalmente me gusta más hablar de azúcares añadidos, creo que para el consumidor sería más claro si fuera obligatorio declarar su presencia (más allá del listado de ingredientes).

Con la palabra azúcar nos solemos referir principalmente al azúcar de mesa (la sacarosa), pero obviamente el consumo de sacarosa y otros azúcares libres etc.. no aporta beneficios fisiológicos específicos y no es necesaria su ingesta. Pero esto no quiere decir que este tipo de azúcares tomados con moderación y de forma ocasional tengan por qué suponer un riesgo para nuestro organismo.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que cuando se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales diarias (hay evidencia científica para decirlo) y es más, considera que si se consigue su reducción por debajo del 5% de las necesidades energéticas totales diarias se pueden



obtener ciertas mejoras en la salud, pero es cierto en este caso la evidencia es inferior. Realmente esta cantidad sería equivalente a algo menos de una taza de 250 mililitros de una bebida azucarada al día. Si tomamos como referencia por ejemplo una persona que consume 2000 kilocalorías (para que salgan números redondos) la cantidad de azúcares libres ingeridos debería ser de algo de menos de 25 gramos por día..

El consumo ocasional y/o moderado de azúcar no supone ningún problema para la salud. No hay evidencia científica para decir lo contrario. Las posturas radicales son absurdas porque en nutrición no todo es blanco o negro, hay una amplia gama de matices de grises. En los últimos tiempos en las redes sociales el mensaje de moderación ha sido desplazado por el mensaje radical de “prohibición” total al azúcar y de su equiparación al tabaco e incluso a las drogas.

Es más, el Ministerio de Consumo de España ha llevado a cabo una campaña donde literalmente se dice “ el azúcar mata” y se presenta una foto de azúcar simulando un cigarrillo.

Es importante trabajar entre todos (industria alimentaria, profesionales sanitarios, administraciones, consumidores) para hacer que todos los alimentos y bebidas que tienen azúcares añadidos reduzcan la cantidad sobre todo en alimentación infantil para rebajar el dulzor de los alimentos y bebidas. Sin embargo, el mensaje nutricional debe ser veraz y basado en la evidencia científica. Mensajes como “¡ Ojo! con el azúcar oculto que consumes!, “¡ Vigila tu ingesta de azúcar! O incluso “ el exceso de azúcar mata” serían apropiados en cuanto a que serían veraces y también útiles.



Dr. Ramón de Cangas

Director de Nutrigroup