

La OMS aconseja reducir el consumo de azúcares en adultos y niños

Una nueva guía de la Organización Mundial de la Salud recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de las calorías diarias. Según la institución, una restricción adicional, al menos del 5% diario, proporcionaría mayores beneficios para la salud. En España el porcentaje del consumo de azúcar es del 17%.

SINC

5/3/2015 11:58 CEST



Por azúcares libres se engloban los monosacáridos (glucosa, fructosa) y disacáridos (sacarosa o azúcar de mesa) añadido a los alimentos y bebidas, y los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes y zumos concentrados de frutas. / [Umberto Salvagnin](#)

Un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que adultos y niños reduzcan su ingesta diaria de azúcares libres a menos del 10% de calorías totales.

Es más, esta nueva guía de actuación señala que una reducción aún mayor,

al menos del 5% –un equivalente a 25 gramos, unas seis cucharaditas por día, en una dieta de 2.000 calorías–, supondría ventajas adicionales para la salud.

Las recomendaciones, hechas públicas ayer por la OMS, se basan en las últimas evidencias científicas y cuentan con la participación internacional de investigadores líderes y mediante un proceso consultivo a escala mundial.

"Existe la certeza de que la ingesta de azúcares libres a menos del 10% del total de energía reduce el riesgo de sobrepeso, la obesidad y la caries dental", explica Francesco Branca, director del departamento de Nutrición de la OMS para la Salud y el Desarrollo. "Hacer cambios en las políticas será la clave para que los países cumplan con sus compromisos de reducción de la carga de enfermedades no transmisibles".

Por azúcares libres se engloban los monosacáridos (glucosa, fructosa) y disacáridos (sacarosa o azúcar de mesa) añadido a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, y los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes y zumos concentrados de frutas.

Sin embargo, las directrices no se refieren a los azúcares de las frutas frescas y verduras o los azúcares presentes de forma natural en la leche porque no hay evidencia sobre los efectos adversos de consumir estos azúcares.

La ingesta de azúcares libres en el mundo varía según la edad y el país. En Europa, el consumo en adultos varía de aproximadamente 7-8% de la ingesta total de energía en Hungría o Noruega, hasta un 16 a 17% en España o Reino Unido.

Además, el consumo es mucho mayor entre los niños: desde un 12% en países como Dinamarca, Eslovenia y Suecia, a casi el 25% en Portugal. También hay diferencias entre territorios rurales y urbanos. Así, en las comunidades rurales de Sudáfrica la ingesta es del 7,5%, mientras que en la población urbana es del 10,3%.

gramos (cerca de una cucharadita) de azúcares libres; una lata de refresco endulzado, cerca de 40 gramos

Menos azúcar, menos peso

La guía se basa en estudios recientes que indican cómo los adultos que consumen menos azúcares tienen un peso corporal menor y que el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta está asociado con un incremento de peso.

La investigación también revela que los niños con un mayor consumo de bebidas azucaradas poseen mayores probabilidades de un exceso de peso u obesidad que niños con un consumo bajo de bebidas endulzadas con azúcar.

Otros trabajos apuntan que las tasas de caries dental son mayores cuando la ingesta de azúcares libres supera el 10% de las calorías totales. La recomendación de que el consumo de este tipo de azúcar sea inferior al 5% se basa en estudios de población en países donde su disponibilidad descendió drásticamente y mostraron una reducción de la caries.

El problema es, según los expertos, que una gran parte de los azúcares consumidos actualmente están 'escondidos' en alimentos procesados que no son considerados como dulces por los consumidores. Por ejemplo, una cucharada de ketchup contiene alrededor de 4 gramos (cerca de una cucharadita) de azúcares libres; y una lata de refresco endulzado con azúcar tiene hasta 40 gramos (cerca de diez cucharaditas) de azúcares libres.

Referencias:

Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños (OMS)
http://who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en

Plan de Acción Mundial de la OMS para la Prevención y el Control de

las ENT 2013-2020 (en inglés) <http://who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

AZÚCAR | CONSUMO | NIÑOS | CARIES | OBESIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)