

El Gobierno declara la guerra al azúcar

El Ejecutivo aprueba la creación del Observatorio para la Nutrición, que presidirá Valentín Fuster

FERMÍN APEZTEGUIA

BILBAO. El azúcar es tan peligroso para la salud como el alcohol. Lo advirtieron hace casi un año tres investigadores en Ciencias de la Salud de la universidad de California y los países del mundo occidental han comenzado a tomar medidas. En España, el Gobierno central anunció ayer su intención de recuperar un ambicioso proyecto de lucha contra el exceso de peso: la estrategia NAOS, que permanecía adormilada desde hace varios años en los cajones del Ministerio de Sanidad. El Consejo de Ministros decidió darle un nuevo impulso con la aprobación del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad, que dirigirá uno de los médicos españoles de mayor prestigio internacional, el cardiólogo Valentín Fuster.

El primer país en declarar la guerra al azúcar ha sido Estados Unidos, con la puesta en marcha de medidas legales que buscan reducir el contenido de los edulcorantes en los alimentos y especialmente en los refrescos de cola. No se trata de una decisión aislada, ni caprichosa. El gigante americano sabe que el azúcar es responsable en buena medida del patológico récord mundial que ostenta en sobrepeso y obesidad, como consecuencia de unos hábitos de vida cada vez más normalizados, también en Europa.

En el país de las barras y estrellas, las alarmas se dispararon cuando se comprobó que el exceso de peso se había convertido entre 1980 y 2002 en un problema de salud que afectaba a uno de cada tres ciudadanos. El número de casos se había duplicado en 20 años. Lo grave, para los especialistas en salud pública y para el departamento de Finanzas de la Administración Obama, es que desde entonces las cifras no han hecho más que crecer.

Clases de salud en la escuela

Los expertos en nutrición han advertido ahora –lo vienen haciendo desde hace tiempo, en realidad– que no basta con controlar la cantidad y el tipo de grasas en la industria alimentaria o regular la forma en que tienen que cocinarse y servirse las hamburguesas en los restaurantes de comida rápida. Hace falta educación para la salud en la escuela y control del consumo social de azúcar. Ni las personas ni los sistemas de salud, según dicen, pueden con las epidemias de enfermedades en las que está involucrado el azúcar. Infartos, diabetes, insuficiencia cardíaca, toxicidad hepática, hipertensión, dolores en las articulaciones, caries dental...

En septiembre de 2011, la ONU hizo una declaración, por primera vez en la historia, en la que concluía que todas estas enfermedades contribuyen al fallecimiento anual de 35 millones de personas en el mun-

EVITE TODO EL AZÚCAR QUE PUEDA

1 Los organismos internacionales aconsejan la ingesta diaria de dos cucharadas soperas. Esa cantidad incluye el azúcar presente en los alimentos.

2 El azúcar proporciona energía, pero no vitaminas, minerales, fibra ni antioxidantes.

3 Los azúcares de la dieta son el principal aliado de la caries dental. Constituyen el principal sustrato de la microflora bucal que degenera el diente.

4 Más allá de la caries, el consumo excesivo de azúcares se relaciona con enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, dolores articulares y daño en el hígado.

5 Los expertos en nutrición recomiendan reducir el consumo de todo tipo de dulces y bebidas azucaradas. No la agregue a los zumos ni a la leche.

6 Evite consumir alimentos que combinen azúcares y grasas. Se estima que el 21% del azúcar que tomamos procede de los refrescos. El 18%, de sirope, jaleas, mermeladas, helados y azúcar de mesa. El 13%, de la bollería. Otro 10% de los lácteos. El 6% del pan y el 5% de los cereales para el desayuno.

7 Como alternativa, utilice sacarina u otros edulcorantes sintéticos no calóricos.

do. «Suponen para la salud humana un riesgo mayor que las enfermedades infecciosas», dijeron. Meses después, científicos de la Universidad de California publicaron en 'Nature' el artículo al que aludía el arranque de esta información. El tabaco, el alcohol y la dieta suponen, según decían, y acepta la comunidad científica, los principales factores de riesgo para todas estas patologías. «Sólo una de las tres principales causas de esta crisis de salud ha quedado fuera del control de los gobiernos: la dieta».

Como el tabaco y el alcohol

Los autores de aquel informe fueron tajantes al detallar los perjuicios de esta sustancia. «Como el tabaco y el alcohol, el azúcar actúa sobre el cerebro estimulando su posterior consumo, de tal modo que su toma da pie a una mayor ingesta». Concluyen de una manera rotunda:

El 46% de los niños españoles presenta sobrepeso u obesidad. :: E. C.



MOTOR DEL PROYECTO

► **Valentín Fuster** (Barcelona, 1943) está considerado como uno de los cardiólogos más reconocidos del mundo.

► **Director** de Cardiología del hospital Monte Sinai (Nueva York). Trabaja también en otros reconocidos hospitales de EE UU.



«La vida es ahora más sedentaria debido al uso y abuso de ascensores, mandos a distancia y calefacciones. Como consecuencia, el cuerpo quemará menos calorías y acumula grasa a un ritmo medio de 5 gramos al día», explica el nutricionista Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) y uno de los autores de la estrategia NAOS.

► **Tiene múltiples** publicaciones y premios, entre ellos el Príncipe de Asturias de Investigación 1996.

lo», como dijo la entonces ministra de Sanidad, Elena Salgado. Sobre peso y obesidad afectaban entonces al 16% y el 14,5% de los niños, respectivamente. La nota difundida ayer por el Ministerio que dirige Ana Mato habla ya del 45%, quince puntos más en sólo ocho años. Dicho de otra manera, le sobran kilos a casi a uno de cada dos crios.

Algunos centros escolares ya han comenzado a cambiar sus máquinas expendedoras de bollos y galletas por otras con productos más sanos, como manzanas y frutos secos. Pero falta mucho por hacer. «Cada familia debería fijarse un proyecto nutricional, que incluyera un plan alimentario, la gestión de la compra y el acto de comer», receta el médico vasco.

«El azúcar mata, pero mata lentamente. Los organismos internacionales deberían considerar limitar la fructosa, porque supone un peligro para las personas y para la sociedad en su conjunto».

Cada día, cinco gramos más

España decidió tomar cartas contra el sobrepeso y la obesidad hace ya casi una década, cuando impulsó la estrategia NAOS (para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad), que fue finalmente aprobada por el Congreso en 2005. La iniciativa fue un ambicioso proyecto, que contó con la participación de sociedades científicas, colegios profesionales y expertos en restauración, con el objetivo de actuar sobre el mayor número posible de ámbitos y plataformas. La industria alimentaria, el mundo de la publicidad, la moda, los medios de comunicación, incluso las familias. En estos ocho años, el proyecto ha pasado por tiempos mejores y peores. En los últimos, quizás por la crisis, parecía en el olvido. Hasta ayer.

Algunas cifras resultan incontestables. Hace ocho años, cuando se puso en marcha la estrategia, el Gobierno español había llegado a la conclusión de que «nos enfrentamos a un problema serio, pero aún estamos a tiempo de solucionar-

Coca-Cola se suma a la lucha contra la obesidad

La firma de bebidas admite por primera vez las altas calorías de sus productos y lanza una campaña de concienciación

■ I. ESTEBAN

Nada menos que Coca-Cola, el mayor fabricante de bebidas del mundo, ha admitido por primera vez que sus refrescos pueden contribuir a la obesidad y que va a armar el hombro en la lucha contra esta enfermedad. ¿Cómo? Primero, haciendo una gran campaña publicitaria que ha comenzado en Estados Unidos esta semana, en la que recuerda «que todos las calorías cuentan, incluyendo las de los productos de Coca-Cola y las de todos los demás alimentos y bebidas». Y luego, expandiendo su línea baja en calorías.

En los anuncios, se anima a los consumidores de estos refrescos a «pasarlos bien» haciendo ejercicio para compensar sus efectos calóricos. «Durante más de 125 años hemos unido a la gente. Hoy queremos que la gente se una para combatir un problema que nos importa a todos nosotros: la obesidad», añade.

La lucha contra el azúcar está arrojando en Estados Unidos y empieza a parecerse a la que se libró contra el tabaco hace más de dos décadas. En 2010, el presidente de Estados Unidos, Barack Obama, intentó aprobar un impuesto sobre las bebidas refrescantes con alto contenido calórico, pero

el poderoso 'lobby' integrado por Coca-Cola, Pepsi y otras empresas del sector logró parar la medida.

Michelle Obama está ejerciendo de abanderada oficial contra la obesidad infantil, y ha conseguido rebajar las calorías de los menús escolares y, sobre todo, de los postres y dulces que se ofrecen en los establecimientos educativos. Ella también ha entrado en la guerra contra el azúcar, si bien nadie se ha destacado tanto en el frente de los refrescos como el alcalde de Nueva York, Michael Bloomberg.

Multas de 200 dólares

De hecho, la campaña de Coca-Cola significa una toma de posiciones ante las medidas aprobadas por el Ayuntamiento neoyorquino el pasado septiembre, que entrarán en vigor en marzo. Desde ese mes no se podrán servir en la ciudad envases de refrescos mayores de 0,46 litros, cuando lo más corriente en una hamburguesería son los superiores a 0,7 litros. Las multas para quienes no cumplan esta ley ascienden a 200 dólares. Cuando se anunció esta norma, Coca-Cola y McDonald's la calificaron de «errónea y arbitraria». Un mes después, Coca-Cola, Pepsi y otros grandes fabricantes de refrescos incluyeron un mensaje en las máquinas expendedoras de algunas ciudades que informaba del contenido calórico de las bebidas.

El 58% de los neoyorquinos sufre sobrepeso u obesidad, un dato que Bloomberg quiere bajar. No obstante, sus medidas han provocado las protestas de muchos ciudadanos que reclaman su derecho a elegir. El alcalde prohibió anteriormente las grasas 'trans' de los restaurantes, obligó a bajar los niveles de sal y ya no se puede fumar en los parques de Nueva York.

