



# Las seis cucharaditas de azúcar de la discordia

▶ La OMS difunde nuevas directrices sobre el consumo de los azúcares, por su relación con la obesidad y las caries

REDACCIÓN / BELÉN DELGADO (EFE) PALMA

■ Un adulto debería tomar menos del equivalente a doce cucharaditas de azúcar cada día, pero para que le aporte más beneficios para su salud la OMS ha sugerido que esa ingesta se reduzca a la mitad, idea recibida con escepticismo por la industria azucarera y otros sectores.

La relación directa que los azúcares tienen con el sobrepeso, la obesidad y la caries dental ha llevado a la Organización Mundial de la Salud de la ONU (OMS) a difundir este mes nuevas directrices sobre el consumo de dichos hidratos de carbono. En ellas, reafirma su recomendación de 2002 para que las personas disminuyan su ingesta de azúcar a menos de un 10 % de las calorías consumidas al día, lo que supone unas 200 calorías para los adultos (que representan unos 50 gramos de azúcares o 12 cucharaditas) y unas 150 para los niños (37 gramos o 9 cucharaditas). La restricción es aún mayor si se pre-

tende "obtener beneficios adicionales para la salud", en cuyo caso la ingesta de azúcar no debería ser mayor al 5 % de las calorías (25 gramos o 6 cucharaditas), si bien esta propuesta es "condicional" porque se basa en evidencias menos contrastadas. Ha sido este último punto el que ha removido a las empresas vinculadas al azúcar. El Consejo Internacional de Asociaciones de Bebidas ya ha criticado la "falta de evidencia científica", en alusión a los estudios publicados en revistas médicas y citados por la OMS para justificar su consejo. "La sugerencia del 5 % es muy poco realista a la hora de ponerla en práctica", subrayó a Efe Emilie Majster, asesora del Comité Europeo de Fabricantes de Azúcar.

La OMS recomienda concretamente reducir el consumo de azúcar agregado, que abarca tanto el que se usa para endulzar alimentos y bebidas, como el que está presente de forma natural en la miel o los zumos de

frutas. "Nos gustaría que se consultara a la industria azucarera", apuntó Majster, para quien aún es temprano para hablar del impacto que podría tener la nueva propuesta en el mercado. Según el director del departamento de Nutrición y Salud de la OMS, Francesco Branca, el año pasado abrieron un debate sobre esa cuestión y recibieron más de 170 comentarios de gobiernos, académicos, empresarios e individuos, entre otros. Branca instó a mejorar la información destinada a los consumidores y las políticas en general para reducir el consumo de azúcar, combinándolas con otras medidas en función de cada contexto. Como ejemplo, "se puede rebajar la ingesta con actos simples como comprar cereales sin azúcares añadidos, beber agua en vez de refrescos o tomar yogures sin azúcar".

Desde FAO, apuntan que el asunto del azúcar ha sido "siempre controvertido" y que en las últimas décadas el sobrepeso y la obe-



Los beneficios del azúcar, a debate.

sidad no han disminuido de forma real en ninguna región del mundo. Esas acumulaciones excesivas de grasa representan factores de riesgo de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares o la diabetes, que tienen un alto coste médico. Junto a una actividad física reducida, las dietas tienden ahora a incluir más grasa, azúcar y sal que antes, cuando la gente tomaba más productos naturales, sostiene.