EL CORREO
VIZCAYA

PAÍS: España
PÁGINAS: 56
TARIFA: 9066 €
ÁREA: 612 CM² - 68%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 60453
E.G.M.: 413000
SECCIÓN: CULTURA

18 Julio, 2015

CONSUMO Y OCIO **EROSKI CONSUMER** WWW.CONSUMER.ES

MIREN RODRÍGUEZ

¿Cuánto azúcar bebe?

Casi la mitad de los adultos españoles supera las recomendaciones de ingesta de azúcares en bebidas

Hay algo que ningún experto en nutrición ni ninguna entidad de referencia discute: conviene reducir, e incluso evitar, el consumo de bebidas azucaradas (refrescos). Y es que la ingesta frecuente de las llamadas 'calorías líquidas' se relaciona con diversos riesgos para la salud, sobre todo con la obesidad. Casi la mitad de los adultos españoles supera solo con los refrescos las recomendaciones máximas de consumo de azúcar.

El azúcar es un determinante del peso corporal, según el último estudio sólido sobre esta cuestión, publicado por Te Morenga y sus colaboradores el 'BMJ' en 2012. La toma frecuente de bebidas azucaradas, conocidas también como refrescos –acepción que muchos profesionales sanitarios prefieren no usar, dada su connotación positiva–, se ha relacionado de forma clara con el riesgo no solo de obesidad, sino también de síndrome metabólico y de diabetes tipo 2. Un total de 184.000 muertes anuales son atribuibles al consumo de bebidas azucaradas, según una investigación publicada en la revista 'Circulation'. No extraña, por tanto, que entidades como el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer recomienden evitar los refrescos. Según la entidad, las evidencias científicas que señalan que tales bebidas engañan al mecanismo de la saciedad de los seres humanos, promoviendo así el aumento de peso, son abrumadoras. Este efecto es extrapolable, en su opinión, a los zumos de frutas, incluso a los que son caseros o '100%'.

Calorías bebidas

Todas estas cuestiones hacen que resulte relevante un estudio recién publicado en el 'European Journal of Clinical Nutrition' y coordinado por el catedrático de nutrición Jordi Salas-Salvadó. En la el artículo, titulado «Ingesta de agua y otras bebidas en adultos de 13 países» (incluido España), se ha evaluado, entre otros aspectos, la proporción de adultos que excede a partir de fluidos la recomendación de ingesta de 'azúcares libres' establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los azúcares libres son, para la OMS, los añadidos a los alimentos o a las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, además de los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y, también, los zumos de frutas, aunque sean caseros. La entidad Public Health England, en su documento 'Sugar reduction. Responding to the Challenge' (Reducción del azúcar. Respondiendo al reto), opina de igual manera. Estas organizaciones no hacen referencia al azúcar presente de forma natural en las frutas, en las hortalizas y en la leche (lactosa).

Según la OMS, menos del 10% de las calorías que se ingieren deberían provenir de azúcares libres, aunque lo idóneo sería menos del 5%. Sin embargo, ya se sabe que se supera con creces esta recomendación: en el consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad más reciente, se detalló que se ingiere entre el 16% y el 36% de la energía a partir de azúcares. Lo que no se sabía es cuántos azúcares se consumen en forma líquida.

Pues bien, en España, según el estudio antes citado, cerca de la mitad de los adultos sobrepasa las recomendaciones de ingesta establecidas por la OMS tan solo a partir de fluidos, sobre todo bebidas azucaradas, zumos y el azúcar añadido a bebidas calientes, como té y café. Es algo que sucede en el 44,5% de la población de estudio (16.276 adultos de 13 países) y que lleva a los autores a insistir en que la hidratación tiene que basarse en el consumo de agua.

De todas las calorías que bebemos (428 kilocalorías al día), el 35,2% (es decir, 149 kcal) provienen de bebidas alcohólicas, según Salas-Salvadó y sus colaboradores. Una situación que debe mejorar. Esta afirmación no se hace solo por el efecto de dichas calorías sobre el control del peso corporal, sino sobre todo por el papel negativo que el consumo de alcohol ejerce en numerosas condiciones y trastornos, incluido el riesgo cardiovascular. Tal y como señaló en 1996 la OMS, «cuanto menos alcohol, mejor».