



Oculto en alimentos no tan dulces



KETCHUP
Por cada 100 gramos de producto hay 20 de azúcar



YOGURES
Hasta 20 gramos



CEREALES
Hasta 12 gramos por ración



MAÍZ EN CONSERVA
Cada lata contiene 2-3 terrones



TOMATE FRITO
8 gramos por cada 100 gr.

Freno al azúcar

No más de seis cucharaditas al día

► La OMS recomienda reducir la ingesta a un 5% de la dieta diaria para evitar el sobrepeso y la caries

R. IBARRA / I. GÓMEZ PEÑA
MADRID

¿Cuánto azúcar consume usted diariamente? Probablemente no lo sepaa, pero, sea el que sea, no debe superar el 5% de la ingesta habitual de alimentos. Al menos esa es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha rebajado a la mitad la cantidad diaria que antes consideraba saludable. Según su nueva estimación, en un adulto con un índice de masa corporal normal serían 25 gramos, equivalente a unas 6 cucharadas de café, incluyendo los alimentos que tengan azúcar incorporado, como la miel, los zumos no naturales y muchos otros más.

Las recomendaciones de la OMS se hacen tras analizar unos 9.000 informes sobre el tema y concluir que reducir a ese número la cantidad de azúcar consumida puede ayudar a prevenir la obesidad y la caries.

En su nuevo proyecto de directrices, la organización formula la misma recomendación de menos del 10% que hacía hasta ahora, pero además indica que, si la ingesta calórica total diaria se reduce a menos del 5%, se obtendrán beneficios adicionales.

Los límites de inge-

ta de azúcares que se sugieren se aplican a todos los monosacáridos (como glucosa y fructosa) y disacáridos (como sacarosa o azúcar de mesa), que son añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los zumos de fruta.

En la línea de la OMS, un equipo de expertos británicos de la iniciativa «Action on Sugar» alertó de que el azúcar es la «droga» del siglo XXI e instó a la industria alimentaria a reducir el 30%

de su contenido en los alimentos para reducir los problemas de sobrepeso y de diabetes. Con esta campaña pretendían que disminuyera la publicidad en bebidas azucaradas y snacks para los niños, ya que, según ellos, este ingrediente se ha convertido en «el alcohol de la infancia». Y es en esa edad en la que es más importante que los niños lleven hábitos alimenticios saludables, pese a estar expuestos a todo tipo de bollería y de comida rápida.

Nos equivocamos al pensar que lo hipercalórico se encuentra solo en re-

frescos, hamburguesas, pizzas o palmeras de chocolate. Sorprendentemente, tomamos alimentos que parecen saludables, cuyo sabor no se caracteriza por ser demasiado dulce, pero que contienen azúcar y, consumidos de forma habitual en cantidades excesivas, pueden resultar muy perjudiciales.

Exceso de edulcorantes

Por otra parte, añadir edulcorantes a productos que, a priori, no lo necesitan, parece ser una práctica habitual en el sector alimentario. Así lo advierte Bittor Rodríguez, dietista, nutricionista y profesor de la Universidad del País Vasco, que señala que el azúcar -la glucosa y la sacarosa-, los jarabes y los edulcorantes como la sacarina y el aspartamo «se usan ampliamente en la industria, ya que tiene muchos usos además del de dar sabor dulce».

Entre estos está el de reducir la acidez en los yogures aunque sean sin grasa, conservar las frutas en el caso del almíbar, evitar que se formen cristales en los helados y que así resulten más cremosos e incluso sirve para dar color a la corteza de algunos alimentos. «Otras veces el azúcar añadido en el procesado se transforma, como ocurre en la fermentación del pan, con lo que el contenido final variará», explica Bittor Rodríguez.

Lo cierto es que hay productos cuyo equilibrio de sabores nece-

Abusos con amargo resultado

● Para un adulto con un índice de masa corporal normal, el 5% de su dieta equivale a 25 gramos, o seis cucharaditas de café



La industria alimentaria añade edulcorantes donde no son necesarios para mejorar la conservación o para hacerlos más atractivos ante los consumidores

● Varios estudios demuestran la relación entre el abuso del azúcar y las enfermedades cardiovasculares

● Nuestra adicción a los dulces tiene que ver con la presencia en las papilas gustativas de los mismos detectores del azúcar que hay en el intestino



PAN DE MOLDE
Es salado pero
está aderezado
con 3 gramos de
azúcar



NÉCTAR DE FRUTA
13,6 gramos por
cada 100

sitan de un toque dulce, como en el caso de las comidas preparadas y las salsas. Tal como explica el especialista en Biotecnología y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Valencia, José Vicente Gil, el caso más claro es el del ketchup, que puede de tener más de 20g por 100g de producto y el tomate frito, que contiene alrededor 8 g por cada 100. «Esto es algo que mucha gente no sabe ni se imagina», advierte.

En esta línea están los cereales de desayuno, que en España contienen un alto contenido de edulcorante, a diferencia de los países nórdicos. En concreto, aportan entre 6,5 y 12,2 gramos por ración. «En este caso el azúcar añadido se usa para vender más, en un intento por agradar a los paladares de los consumidores, y está relacionado, al menos en algunos casos, con los gustos que se han establecido en un determinado país», comenta el profesor Gil.

Otros cereales «salados», como el maíz, también contienen una cantidad de edulcorante fuera de lo normal ya que en solo una lata pequeña podemos encontrar de dos a tres terrones de azúcar añadido. Y lo mismo ocurre con los postres para bebés o las mermeladas «ligeras», en las que no deberían añadirse jarabes porque la propia fruta ya aporta el azúcar y el dulzor suficiente.

El pan nuestro de cada día también lleva azúcares agregados, sobre todo en el pan de molde, en cuya composición se añaden 3 gramos, aunque más llamativo aún es que en algunos yogures 0% grasa de 150 gramos podemos encontrar hasta 20 gramos de azúcar, tal y como revelan los informes de «Action on sugar».

¿Azúcar natural o añadido?

En algunas ocasiones no somos conscientes de cuánto azúcar estamos tomando, ya que, como explica la OCU, no es obligatorio indicar las cantidades en las etiquetas nutricionales y, cuando las incluye, no distingue entre azúcares naturales -propios de los alimentos- y los añadidos.

Varios estudios demuestran una relación entre el abuso del azúcar y las enfermedades cardiovasculares, además de la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Esta última es considerada una de las epidemias del mundo desarrollado porque afecta al 14% de los españoles en edad adulta, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. «Uno de los

La sal, tan adictiva como la cocaína

El consumo de sal, igual que el de cocaína, induce un cambio en las células nerviosas situadas en el hipotálamo, provocando un exceso de dopamina y orexina e incrementando así la sensación de placer y recompensa, advirtió ayer la Sociedad Española del Corazón (SEC). Esta sociedad científica señaló que, frente a los 5-7 gramos de sal recomendados al día por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en España se consume una media de 11 gramos. El 80% de esta sal proviene de alimentos precocinados y el 20% está presente únicamente en el pan, informa Efe.

La adicción a la sal deriva en un peligroso sobreconsumo que provoca un aumento de la presión arterial, incrementando así el riesgo de padecer hipertensión, indicó la SEC. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, de todas las defunciones por enfermedad cardiovascular (ECV), las relacionadas con la hipertensión son las que más han crecido en los últimos diez años, casi duplicando su mortalidad.

culpables de esto es, sin duda, el abuso en el consumo de azúcares refinados ya que suben la glucemia muy rápido pero nutricionalmente son poco valiosos», advierte José Vicente Gil.

¿Y por qué nos gusta tanto el azúcar? Una investigación dirigida por el Centro Monell de Filadelfia establece que por la lengua tenemos muchas más vías para reconocer el sabor dulce, puesto que las pupilas gustativas tienen muchos más sensores del azúcar de los que previamente se conocía.

Asimismo, los científicos descubrieron que los detectores del azúcar que se encuentran en el intestino y en el páncreas -claves para regular los niveles de glucosa en sangre- también están presentes en las papilas gustativas. Culpables, en parte, de nuestra adicción a los dulces.