



► 21 Noviembre, 2014

Diferentes estudios realizados demuestran que el azúcar no incide en la obesidad más que cualquier otro macronutriente

■ REDACCIÓN

Los cambios experimentados en el estilo de vida actual han provocado un aumento en la prevalencia de muchas enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes o el síndrome metabólico, “que han conducido, en última instancia, a un aumento de la morbilidad y mortalidad cardiovascular”, explica la Dra. Carmen Gómez Candela, jefa del Departamento de Nutrición Clínica del Hospital Universitario de La Paz, durante la celebración del Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública celebrado este noviembre en Las Palmas de Gran Canaria.

Para incrementar la salud de la población, los expertos recomiendan una alimenta-



EL AZÚCAR SE PUEDE CLASIFICAR POR SU ORIGEN O POR SU GRADO DE REFINACIÓN, QUE SE EXPRESA DEL COLOR: MORENO, RUBIO O BLANCO

DRA. GÓMEZ CANDELA: “HAY MUCHA INCERTIDUMBRE SOBRE EL PAPEL QUE LAS DIETAS ALTAS EN AZÚCAR JUEGAN EN LA CRECIENTE INCIDENCIA DE LA OBESIDAD”

ción equilibrada y recuperar dietas sanas como la mediterránea, que aporta todos los nutrientes que la persona necesita. A su vez, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha advertido recientemente que la ingesta de carbohidratos debe oscilar entre el 45 y el 60% de la energía que requieren los adultos y los niños sanos mayores de un año. Los carbohidratos –entre ellos el azúcar– son fundamentales para el desarrollo de los menores y para la actividad diaria de los adultos, pero también para la instauración de dietas. Sin embargo, el azúcar cuenta con una mala fama, quizá innecesaria. Para la Dra. Gómez Candela,

“el papel del azúcar en el desarrollo de la obesidad es muy controvertido. A pesar de la publicación de numerosos estudios sobre este tema en los últimos años, todavía hay muchas incertidumbres sobre el papel que las dietas altas en azúcar juegan en la creciente incidencia de la obesidad. No hay evidencia confiable de que el azúcar afecte a la obesidad más que cualquier otro macronutriente. Los cambios en el peso corporal se producen con cualquier cambios

EL AZÚCAR, ¿mala fama innecesaria?

EL DR. ADAM DREWNOWSKI DESTACA QUE LAS BEBIDAS BAJAS O SIN CALORÍAS SE HAN MOSTRADO EFICACES PARA COMBATIR LA OBESIDAD

en la alimentación que genera un déficit energético”.

En lo que respecta al uso de edulcorantes no calóricos, como sustituto de la totalidad o parte del contenido de azúcar en la comida y la bebida, éstos han experimentado su mayor crecimiento en los últimos 35 años. “Sin embargo, la sustitución de azúcar por edulcorantes artificiales representa un ahorro con respecto a total de calorías diarias de calorías insignificante, y puede generar una falsa sensación de seguridad que alienta el comportamiento contraproducente”, confirma Gómez.

Además, el consumo de azúcar no está demostrado que tenga una relación directa con el cáncer o con la aparición de enfermedades cardiovasculares, ya que existen otros factores de riesgo más determinantes como la sal, las grasas, el estrés o la falta de ejercicio físico, según la especialista.

BEBIDAS ‘LIGHT’ CONTRA LA OBESIDAD

En el congreso, el Dr. Adam Drewnowski, del Centro de Nutrición de Salud Pública de la Universidad de Washington, en su ponencia “Los edulcorantes bajos en calorías y su papel en la regulación del peso”, detalla que las bebidas bajas o sin calorías se han mostrado eficaces para combatir la obesidad.

Aunque diferentes estudios conocidos y publicados no han podido demostrar la causalidad de la ingesta de este tipo de bebidas con el descenso del peso, si se han detectado que los consumidores de estos productos tienen una dieta mucho más equilibrada, hábitos de vida más saludables y mantienen un control de su peso activo.

PREVENIR LA DESNUTRICIÓN

A pesar de que se producen los alimentos suficientes para alimentar a toda la población, la malnutrición está generalizada lo que provoca altos costes a los países, destaca Alexandre Meybeck, especialista en Sostenibilidad de los Sistemas Alimentarios, durante el Congreso Mundial de Nutrición. Meybeck añade que el desequilibrio mundial que se produce para acceder a nutrientes propicia que 805 millones de personas sufran hambre crónica y dos millones padezcan desnutrición. Esto, a juicio del especialista, supone un alto coste para los países: “El precio de la desnutrición incluye tanto los costes directos, como en la productividad, la pérdida de ingresos o el incremento del gasto sanitario, como indirectos, derivados de todos ellos”.

El sistema alimentario mundial está experimentando una serie de presiones que jamás habían confluído. La población mundial está creciendo a pasos agigantados y se estima que en 2050 alcance los 6,9 mil millones de habitantes, lo que provocará que la demanda de alimentos crezca un 60%. Esto, unido al aumento de los precios de



VOLUNTARIOS DEL BANC DELS ALIMENTS

los alimentos, generará un grave problema a las regiones con peor acceso a los nutrientes. Meybeck recuerda que “es mucho más costoso abordar la desnutrición que prevenirla, por ello es preciso hacerlo a través de la planificación correcta de la agricultura y de la garantía del acceso a los nutrientes por todos los sectores de la población”. Al mismo tiempo, el experto recuerda que la agricultura, la producción y el consumo de alimentos se han identificado como una de las principales causas de presión ambiental. “En la actualidad aproximadamente la mitad de las tierras del mundo se usan para la producción agrícola”. Para lograr una dieta sana se requiere un sistema de alimentación saludable. “Para ello se precisa alcanzar un sistema alimentario sostenible, uno que pueda soportar choques y que siga proporcionando seguridad alimentaria y buena nutrición para todos”, confirma Alexandre Meybeck.