



3 toneladas

de azúcares es, de media,
lo que ingiere una persona
a lo largo de su vida en
España, teniendo en cuenta
que el consumo diario es de
112 gramos





El blanco de las críticas

Texto de **Marta Ricart** y fotos de **Xavier Cervera**

El azúcar es señalado por algunos investigadores y grupos de consumidores como el mayor culpable de la obesidad. Dicen que es tóxico y adictivo. Otros especialistas apuntan que no se puede achacar los males sólo a él. Las autoridades sanitarias han abierto la puerta a revisar las políticas sobre el principal edulcorante. ¿Todavía hay quien se atreve a decir aquello de “a nadie le amarga un dulce”?



► 22 Febrero, 2015

Un niño llega al hospital; a los tres años, ya pesa 33 kilos y sufre problemas de salud derivados. Mejorará con una corrección en su dieta: ahora, tras cada comida que hace, sus padres le dan un biberón de batido de chocolate. ¡Fuera esa costumbre! En la misma consulta, una niña de 12 años también tiene problemas de peso. Se acostumbró desde pequeña a tomar bebidas azucaradas, nunca agua.

En estos dos casos, los médicos y los nutricionistas vieron una relación clara entre la obesidad y el abuso de un producto azucarado. Sin duda hay muchos casos similares en este

mundo donde, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1.500 millones de personas tienen sobrepeso, y 500 millones, obesidad, a la que se atribuye al menos el 44% de los casos de diabetes, el 23% de los problemas cardiovasculares y que favorece varios tipos de cáncer (mama, colon, endometrio), sin contar otras patologías (psicológicas, osteoarticulares, colesterol elevado...). Ahora bien, ¿es el azúcar la principal causa de tales males?

Hay médicos y grupos de consumidores que así lo creen. Otros le rebajan la culpa. No obstante, existe la convicción de que el consumo es excesivo y, como a la sal o a las grasas, ha

llegado la hora de ponerle semáforos rojos para reducir la preocupante dieta hipercalórica. Nueva York abrió el debate cuando propuso vetar las bebidas azucaradas en vasos XL (la medida acabó en los tribunales); la OMS revisa a la baja su recomendación de cuánto azúcar se debe consumir, y algunas organizaciones presionan a los gobiernos para que sean más estrictos con la publicidad y el etiquetaje. También en España.

Años atrás, la mayor acusación que se oía contra el azúcar era que causaba caries, algo que los nutricionistas creen que se ha banalizado, aunque la OMS ha recordado que la patología dental gasta el 5%-10% del pre-

supuesto sanitario en los países ricos. Desde que creció la preocupación por la dieta y los efectos del exceso de peso en la salud, se señala al azúcar por su aportación calórica (1 g = 4 cal) y nulo valor nutricional.

En los últimos años, se ha ido un paso más allá. Una corriente de opinión, alimentada por algunos médicos, nutricionistas y entidades de consumidores y abanderada por el endocrino pediátrico Robert Lustig, de la Universidad de California-San Francisco (EE.UU.), sostiene que lo peor del azúcar no son las calorías, sino que es tóxico: por la forma como se metaboliza, daña el hígado y causa obesidad y diabetes.





► 22 Febrero, 2015

Del azúcar se criticaba que causaba caries o su aportación calórica, pero una corriente de opinión lo ha situado en los últimos años como el principal causante de la obesidad; otros expertos sostienen que no se puede culpar sólo a lo dulce, sino a la ingesta calórica total



El azúcar es un carbohidrato contenido de manera natural en diversos alimentos, como las frutas. El azúcar común (o sacarosa) se extrae de la caña de azúcar y de la remolacha, y está formado por glucosa y fructosa. Cuando se ingiere, la glucosa pasa rápidamente a la sangre y de ahí a las células, pues es su fuente de energía. La fructosa se procesa más lentamente en el hígado, donde una parte se almacena. Una hormona, la insulina, regula el nivel de glucosa en la sangre, así que si se toma mucho azúcar de una vez, el páncreas debe producir más insulina y más rápido. Si eso ocurre de manera habitual, obliga al páncreas a trabajar en

picos de esfuerzo. Hasta aquí hay consenso entre los expertos.

Pero Lustig, que estudió el azúcar común y el jarabe de maíz de alta fructosa, muy usado por la industria alimentaria, sostiene (junto a otros investigadores) que ese sobre-esfuerzo desgasta el páncreas y causa resistencia a la insulina e hígado graso; que el azúcar también aumenta el colesterol malo y reduce el bueno, afecta a la presión sanguínea (son síntomas del llamado síndrome metabólico) y conduce a la diabetes tipo 2. Por si fuera poco, añaden, anula el mecanismo de saciedad, lo que permite comer más.

Otros investigadores cuestionan esos resultados, no ven

ese daño del azúcar en el páncreas y el hígado; dicen que no se puede extender a la población sana aspectos que se dan en los diabéticos (que tienen el mecanismo de insulina alterado) o que muchos ensayos con ratones no son extrapolables a humanos.

John Sievenpiper, de la Universidad de Toronto y autor de varias revisiones de estudios, es uno de los que han reprochado que se convierta al azúcar “en enemigo número uno de la salud pública” cuando, afirma, no se debe separar del resto de los hidratos de carbono, grasa y proteínas (la energía ingerida). Enric Esmatjes, jefe de la unidad de diabetes del hospital Clínic de Barcelona, tampoco cree que

se deba culpar sólo al azúcar de la obesidad y diabetes tipo 2. Su riesgo, dice, es que, como se absorbe rápido, se pueden ingerir fácilmente muchas calorías.

“El azúcar no es el único culpable de la obesidad y enfermedades derivadas, el problema es toda la energía que se ingiere, que es más de la que se gasta. Es cierto que, a veces, esa ingesta excesiva de energía es, en buena medida, azúcares, pero no toda ni siempre”, resume Ángel Gil, catedrático de la Universidad de Granada y presidente de la Sociedad Española de Nutrición. Este experto en bioquímica nutricional cree que no tiene sentido “demonizar el azúcar”. “Tampoco seré yo quien →

97 g

388 cal

26% DE LA INGESTA CALÓRICA DIARIA

CONSUMO DE AZÚCARES (AÑADIDOS + NATURALES) EN NIÑOS EUROPEOS DE 9 AÑOS

110,5 g

442 cal

17,5% DE LA INGESTA CALÓRICA DIARIA

CONSUMO MEDIO DE AZÚCARES AÑADIDOS EN ADOLESCENTES VARONES DE EE.UU.

Fuente: *European Journal of Clinical Nutrition*. Estudio en España, Italia, Alemania, Suecia, Bélgica, Estonia, Hungría y Chipre

Fuente: National Center for Health Statistics-CDC



► 22 Febrero, 2015

→ diga –precisa– que se puede tomar el que se quiera; no hay que excederse, como con cualquier alimento”.

Otra crítica al azúcar es que causa adicción. Quienes así lo defienden citan a un investigador francés, Serge Ahmed, que estudiaba la adicción a la cocaína con ratones y al ofrecerles cocaína líquida o agua con azúcar, muchos preferían esta. Varios documentales nutren la creencia y tesis conspirativas sobre cómo la potente industria alimentaria habría aprovechado esa adicción durante décadas para vender más.

Ni la conducta de unos ratones permite lecturas simples. La directora del Instituto Nacional de Drogas de EE.UU., Nora Volkow, daba en enero una charla on line TED en que explicaba que mediante resonancias magnéticas se ha visto que hay áreas del cerebro que regulan la apetencia, la percepción de recompensa, el autocontrol,

que se activan en obesos al comer (o anticipar que van a comer) alimentos que les gustan (dulces, salados y grasos), e igualmente se activan en adictos a drogas. Añadía que eso no significa que una persona no pueda dejar de comer, puede potenciar su autocontrol. Más, si su entorno (la sociedad) le ayuda ofreciéndole condiciones favorables u otras opciones.

Ese valor de recompensa, de comida extra (que se toma sin hambre, al final del banquete...), asociado a lo dulce se ha acentuado culturalmente: se regala, premia o celebra con alimentos dulces, explica Jesús Contreras, director del Observatorio de la Alimentación de la Universitat de Barcelona. A la vez, este gusto se ve inconveniente, “lo que hace que nos culpabilicemos”. Este antropólogo y Ángel Gil no creen que el azúcar sea adictivo; recuerdan que el gusto por lo dulce es innato en los humanos (la leche materna tiene un

El gusto por lo dulce es innato, pero en cultivarlo inciden factores evolutivos y culturales; son los progenitores quienes empiezan a añadir cacao o azúcar a la leche del niño

sabor ligeramente dulce) y atrae mucho, quizás por equivaler a energía, lo que evolutivamente significaba supervivencia, igual que muchas plantas tóxicas suelen ser amargas.

Marina Llobet, nutricionista del hospital infantil barcelonés Sant Joan de Déu, opina que el azúcar no es adictivo, sino que es una cuestión de cómo se educa el paladar al sabor desde que el niño se introduce en la alimentación: si se acostumbra a comer dulce, le gustará más lo dulce. En esto influyen los progenitores: ¿quién, si no, empieza a añadir azúcar al biberón o cacao a la leche o a darle zumo azucarado o echar azúcar al plato de fruta?

Para entender la situación actual, hay que repasar la historia. El azúcar ya lo conocían las civilizaciones antiguas, pero estaba al alcance de pocos hasta el siglo XVIII, explica Contreras. Su opinión es que los problemas de hoy obedecen a una sobreabundancia. Empezó a ser abundante y asequible a partir del siglo XIX, al modernizarse las técnicas de obtención, y desde entonces se generalizó su uso en alimentos, bebidas (las alcohólicas también llevan azúcares) y hasta lo contienen medicamentos. La gran presencia del edulcorante en la alimentación se atribuye además a políticas de subsidio del maíz y a su empleo por la industria como sustituto (para dar sabor o textura) de las grasas, al reducir las para rebajar calorías (1 g de grasa = 9 cal).

Sea como azúcar común, como glucosa, fructosa, jarabes de maíz, agave o arce, néctar, almíbar, dextrosa u otros azúcares (maltosa, galactosa, lactosa...), ha aumentado mucho el consumo las últimas décadas –según Lustig, se ha triplicado en 50 años–. Los azúcares intrínsecos, contenidos de forma natural en alimentos como las frutas, se consideran parte de →

Edulcorantes de todo tipo

Al azúcar se le han buscado muchos sustitutos. El mayor reto es lograr el mismo sabor. Para evitar su contenido calórico, se recurre, entre otros, a la sacarina o el aspartamo. La estevia, derivada de una planta, gana adeptos. El xilitol, obtenido de una madera, se usa en chucherías, por ejemplo, pues no causa caries. La investigación se ha centrado en los últimos años en buscar edulcorantes naturales. Sobre los artificiales siempre planeó la creencia popular de que favorecían el cáncer, aunque muchos estudios avalan la seguridad de su consumo. “No comportan riesgo si se ingieren en cantidad normal”, asegura Ángel Gil, experto en bioquímica

nutricional. El año pasado un estudio israelí tuvo gran eco y reavivó las reservas: aseguró que la sacarina, el aspartamo y la sucralosa alteran la flora bacteriana digestiva y propician subidas de la glucosa en sangre que pueden llevar a la diabetes, como el azúcar. Del estudio, hecho con ratones, se criticó que se les dio dosis muy elevadas.



Los edulcorantes buscan, sobre todo, evitar la calorías del azúcar



► 22 Febrero, 2015

CALORÍAS A LA BAJA

Muchos estudios sobre los azúcares o la petición de medidas restrictivas de su consumo se centran en las bebidas azucaradas (refrescos, zumos y similares) porque se toman en gran cantidad. En algunos países latinoamericanos o en Estados Unidos (donde en los últimos años se está reduciendo la ingesta calórica) se ha analizado que aportan la mayor parte del azúcar añadido de la dieta. Beatriz Martín, responsable del departamento técnico de la Asociación de Bebidas Refrescantes (Anfabra), remite a estudios de la Agencia Alimentaria Europea, que no vio suficiente evidencia en el 2013 de que el azúcar que se toma sea causa directa de la obesidad. Martín agrega que los fabricantes, además, ya han invertido mucho en innovación y han bajado un 22% las calorías de las bebidas refrescantes entre el 2000 y el 2011. Cada vez más, dice, hay mayor oferta de bebidas con azúcar reducido o sin azúcar (light, zero...) y aumenta el consumo. La Asociación Americana del Corazón aconseja que estas bebidas no aporten más de 450 calorías semanales.



28-37g

1 lata de refresco (no light)
lleva una cantidad de azúcar = 112-148 cal

- ⊕ 1 bric de 200 ml de zumo
contiene entre 24 y 30 g = 96-120 cal
- ⊕ En los hogares españoles se consumen 50 l per cápita de bebidas refrescantes y gaseosas (con azúcares y light) al año y 11 l de néctar y zumo de frutas, según datos del Ministerio de Agricultura y Alimentación



Azúcar oculto. Aparte de los alimentos dulces, muchos otros procesados contienen azúcares, de lo que no son conscientes muchos consumidores (aunque en la etiqueta suele constar): el ketchup, embutidos o quesos envasados, pepinillos o maíz en conserva, pizzas congeladas, pan de molde, cervezas o galletas saladas... Se considera alto contenido más de 15 g de azúcares por 100 g (22,5 g, según otras fuentes) y 11-12 g por 100 ml para las bebidas; menos de 5 g se considera bajo contenido.



→ una dieta saludable (además, se digieren con los otros nutrientes). Lo que preocupa es el exceso de azúcares porque se añaden a muchos alimentos en casa o por la industria.

El consumo de azúcar común en casa es de 4,5 kilos por persona al año en España. En las tablas de gasto alimentario del Ministerio de Agricultura de estos últimos años, muchos meses, cuando se reducía el consumo de la mayoría de los alimentos, el de azúcar subía, quizás por el auge de la repostería casera.

Entre los alimentos procesados, hay muchos dulces (chocolates, galletas, postres lácteos...) con elevado contenido de azúcares. Pero además, están añadidos a otros productos, y en algunos, el consumidor nunca lo esperaría, pero basta mirar bien las etiquetas en el supermercado: hay embutidos y quesos que lo llevan, o algunas conservas de espárragos, pepinillos y tomate triturado, o sopas, pizza congelada, pan de molde y hasta envases de salmón ahumado y salchichas, por citar algunos. Es el llamado *azúcar oculto* o *escondido*.

De todos, en la diana, se han puesto las bebidas con azúcares (refrescantes y deportivas, tés, zumos, batidos...) porque se consumen en abundancia en todo el mundo. Muchos estudios las apuntan como primera causa del exceso calórico y de peso, algo que rebaten los fabricantes (véase el texto adjunto).

Hay pocos datos de consumo de azúcares añadidos y varían según la dieta. En España, el consumo total de azúcares se acerca al 20% de la ingesta energética diaria, según una evaluación de la dieta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. De ese total habría que restar los azúcares intrínsecos, que se estiman en unos 45 gramos diarios. Según diferentes fuentes, se consumen 112-120 gramos de azúcares al día, lo que equivaldría, al menos, a 67 gramos (268 cal) de azúcares añadidos (algunos hablan de hasta 80 gramos), es decir el 13,4% de la energía en una dieta media de 2.000 calorías.

En EE.UU., según datos oficiales, los hombres ingieren una media de 335 calorías al día procedentes de azúcares añadidos –que en los adolescentes llega a 442–, y las mujeres, 239, el 13% de la energía. Otras cifras sitúan en 88 g/352 cal el consumo medio en ese país.

La OMS planteó reducir el consumo de azúcares añadidos al 5% de la ingesta calórica diaria, unos 25 gramos, algo de lo que están lejos muchos países, entre ellos, España

Marina Llobet indica que los niños suelen hacer un consumo diario y mayor del recomendable de azúcares, pero no en una gran cantidad (más bien suman distintos productos), por lo que

las familias no piensan que lo hacen mal. La nutricionista indica que casi todos los niños que trata con obesidad y diabetes “tienen un consumo elevado de azúcares y grasas, mirar sólo el azúcar sería simplista”.

Preocupada por la *globesidad* (obesidad global, que se ha duplicado desde los años ochenta), la OMS estableció en el 2002 que lo saludable sería que los azúcares añadidos (en casa o por la industria, así como de la miel, del jarabe de maíz y de los concentrados y zumos de frutas) no sean más del 10% de la ingesta calórica diaria, unos 50 gramos o 200 calorías. Ante el creciente debate, hace un año decidió revisar sus pautas. Recordó esa recomendación –que muchos países siguen incumpliendo–, pero añadió que “reportaría beneficios adicionales a la salud” reducir ese umbral de azúcares añadidos a la mitad: al 5% de las calorías diarias, 25 gramos o 100 calorías.

La OMS consultó a estados y sectores implicados, y sus conclusiones son muy esperadas



desde hace meses. Al apuntar ese horizonte del 5% de la energía, ha dado alas a quienes piden que se trate al azúcar como a un nuevo tabaco y ven la puerta abierta a que los estados adopten medidas restrictivas. Es algo de lo que no quiere oír hablar la industria alimentaria, que alega que la obesidad obedece a varias causas, no sólo a la dieta ni a un tipo de alimento. Y reivindica el esfuerzo que ya hace para reducir los azúcares, grasas y sal de los productos sin alterar el sabor y para ofrecer nuevos productos acalóricos.

Reino Unido o EE.UU. han anunciado que revisarán aspectos como el etiquetado. Hasta ahora, sólo algunos países han impuesto tasas a las bebidas edulcoradas (Francia, México) o limitaciones publicitarias (Reino Unido). En España, en el 2011, se vetó la venta en los colegios de productos con alto contenido de azúcares y grasas.

Hay quien cree que es hora de medidas generales. Como el belga Olivier De Schutter, ex relator especial de las Naciones Unidas para el derecho a la alimentación. “Ya hay suficiente azúcar natural en nuestra dieta, no hace falta el añadido –dice–. Deberíamos poner impuestos a las bebidas azucaradas y las chucherías, tratarlos como al alcohol o el tabaco”. Lo mismo reclaman organizaciones como Action on Sugar, creada en Gran Bretaña por médicos y nutricionistas y que pide reducir los azúcares añadidos en un 40% de aquí al 2020, igual que la sal (un 30%) y las grasas (un 15%). Kawther Hashem, nutricionista de la entidad, asegura que

“esto no es una moda, el azúcar es un problema de salud pública porque ingerimos mucho”.

Action on Sugar demanda tasas sobre los productos azucarados, principalmente, las bebidas y los dirigidos a los niños y adolescentes; que se restrinja su publicidad y se reduzca el tamaño de las raciones. Critica a las autoridades sanitarias porque cree que culpan de la obesidad al consumidor, acusándole de comer mal y hacer vida sedentaria, cuando deberían regular los productos. Así, rechaza que las marcas de productos hipercalóricos patrocinen actos deportivos. Exige además que se aplique el sistema de colores-semáforo ideado en el Reino Unido para las etiquetas, para que el consumidor vea enseguida si un alimento envasado contiene mucho azúcar, sal o grasa y que es de

uso voluntario para la industria.

En España, existe una autorregulación por la industria de la publicidad dirigida a niños, “un código que se incumple la mitad de las veces, ya se sabe qué pasa con la política del yo me lo guiso, yo me lo como”, acusa Javier Guzmán, coordinador de la campaña 25 Gramos. Esta iniciativa la lanzaron en el 2014 la oenegé que dirige, VSF-Justicia Alimentaria Global, y entidades como Ecologistas en Acción, la entidad de consumidores CECU o la Confederación de Padres de Alumnos (Ceapa), entre otras.

Como Action on Sugar, la campaña quiere concienciar al consumidor sobre los azúcares añadidos e instar su reducción. Urge al Gobierno y a las autonomías a asumir la regulación de la publicidad e imponer un etiquetaje como el de colores-semáforo inglés y aboga por gravar impositivamente los productos menos saludables. Estos aspectos los quiere llevar a las agendas parlamentarias. Hace unas semanas, ya se presentó una propuesta de resolución en esta línea en el Parlament catalán, apoyada por varios grupos.

“No es que uno no se pueda comer un merengue, sino que pueda controlar qué come, y eso requiere etiquetas claras –dice Guzmán–. Además, deben existir opciones de comer más saludables; ahora, los productos más sanos son más caros”. Olivier De Schutter propone “cambiar las políticas de subsidios agrarios y estimular la producción de frutas y verduras”.

25 Gramos quiere concienciar además de la política agraria de la caña de azúcar –“no vamos contra la producción de remolacha en España”, aclara Guzmán–. Dice que se dan esclavismo, monocultivo (los azúcares también se usan para fabricar etanoles para alcohol y carburantes)... y no se debe tolerar. ○

Algunas entidades y expertos piden un marco restrictivo del consumo de alimentos azucarados como el vigente para el tabaco, algo que la industria alimentaria cree fuera de lugar