

**TECNOLOGÍA SALUDABLE**

El Reino Unido lanza una 'app' que mide el azúcar en los alimentos

EL PERIÓDICO
LONDRES

Las autoridades sanitarias del Reino Unido presentaron ayer una aplicación para móvil que revela la cantidad de azúcar que contienen alimentos y bebidas envasados, con la intención de intentar atajar la crisis de obesidad que existe en el Reino Unido. La *app*, muy didáctica y que se puede descargar de forma gratuita, escanea los códigos de barras y revela la cantidad total de azúcares en terrones o gramos.

La iniciativa entra dentro de la campaña Change4life de la Public Health England (PHE), una agencia del servicio nacional de salud británico (NHS) que alerta de que los niños están ingiriendo una media de azúcar tres veces mayor que el límite recomendado. Según sus datos, los niños ingleses de entre cuatro y diez años toman en torno a 22 kilos de azúcar al año, por encima del peso medio de un niño de cinco años.

Los niños británicos ingieren tres veces más azúcar que el recomendado

Los límites diarios recomendados son de 19 gramos para niños de entre cuatro y seis años; seis cubos o 24 gramos para niños de siete a diez años; y siete cubos o 30 gramos para aquellos con 11 años o más. Además, según datos del 2013, cerca de un tercio de la población con cinco años y casi la mitad de los niños con ocho años tenían caries dental, alerta la agencia.

La idea de los impulsores de la *app* es concienciar sobre la elevada cantidad de azúcar que contienen muchos de los alimentos que se consumen a diario y avisar de otros riesgos relacionados con el exceso de azúcar, como la diabetes o la obesidad, y anima a las familias a escoger alternativas alimentarias que sean más saludables.

APLICABLE A MILES DE PRODUCTOS // La aplicación, llamada Sugar Smart y que funciona para Android y iPhone, reconoce más de 75.000 productos y ofrece una guía rápida para ayudar a los padres a evaluar, a la hora de la compra, qué alimentos perjudican la salud de sus hijos.

La jefa de Nutrición de la PHE, Alison Tedstone, recordó que los adultos obesos o con sobrepeso tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes de tipo dos y algunos cánceres. También destacó que los niños incluyen habitualmente dosis demasiado elevadas de azúcar en sus dietas y que esto ocasiona dolorosas caries, aumento de peso y a la posibilidad de sufrir serios problemas de salud a medida que crecen. ≡