

# Azúcar, debate al rojo vivo

La mayor parte de los azúcares libres que se consumen proceden de los 90 kilos de alimentos procesados que cada persona toma al año, especialmente bebidas azucaradas

**E**l azúcar genera controversia. Hay quien lo demoniza y sugiere que se asemeja al veneno y quien afirma que es inocuo y resulta imprescindible para el cerebro y los músculos. Pero ¿cuál es la postura correcta? ¿Qué actitud debemos tomar ante el consumo de azúcar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha vuelto a opinar sobre el consumo de azúcar recientemente. Ya lo hizo en 2003, a través del documento "Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas". En él, señaló que no más del 10% de la energía que se consume al cabo del día debía venir de los azúcares, para prevenir la caries, la obesidad

y las patologías relacionadas con el exceso de peso (diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer).

En 2015, la OMS no solo ha corroborado esta recomendación, sino que ha añadido que lo ideal es no superar el 5% de las calorías a partir de "azúcares libres".

## Lejos del ideal

Si se tiene en cuenta que en España se toman una media de entre 2.000 y 2.500 kilocalorías diarias y que un gramo de azúcar aporta 4 kilocalorías, se puede deducir que la recomendación de la OMS es no tomar a diario más de 60 gramos de azúcar y que la situación ideal sería no consumir más de 30 gramos de azúcar.

Sin embargo, la población española está bastante lejos de acercarse a estas recomendaciones. De media, se consumen 112 gramos diarios de azúcar. De hecho, según el consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad más reciente, entre el 16% y el 36% de nuestra energía proviene de los azúcares.

## Azúcares libres

Para la OMS, la expresión "azúcares libres" hace referencia a todos los azúcares (monosacáridos y disacáridos) añadidos a los alimentos por el fabricante, el cocinero o el consumidor. Ello incluye "los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos de frutas".

Los azúcares presentes en la fruta fresca no computan como "azúcares libres". Una situación lógica, puesto que los estudios rigurosos advierten que cuanto mayor sea la ingesta de frutas frescas, menor será el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluida la obesidad. Es más, tampoco se han observado relaciones claras entre un elevado consumo de fruta fresca y el riesgo de padecer caries. No obstante, diversas investigaciones muestran que el consumo habitual de zumos de fruta, aunque sean caseros, puede incrementar el riesgo de caries y obesidad, sobre todo, en niños.

## Los riesgos de lo procesado

La mayor parte de los "azúcares libres" que tomamos no provienen de zumos caseros o del azúcar que añadimos de forma voluntaria en nuestros hogares a ciertos alimentos (como los pasteles) o bebidas (como el café o el té). Proceden de los casi 90 kilos anuales de alimentos muy procesados que tomamos cada uno de nosotros al año. Es decir, se esconde en la repostería o la bollería industrial, las galletas, los helados, los granizados, los postres lácteos, el chocolate o los



productos chocolateados, los cereales de desayuno y, sobre todo, en las bebidas azucaradas (refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, zumos envasados, té azucarado, etc.).

En concreto, el azúcar de las bebidas es el más peligroso. Si bien el consumo de azúcar es "un determinante del peso corporal" (según una revisión de la literatura publicada por la doctora Te Morenga y sus colaboradores en 2012), mucho más preocupante es si ese azúcar lo consumimos en un medio líquido.

Las llamadas "calorías líquidas" se han relacionado de forma indiscutible, tanto en adultos como en niños, con un mayor riesgo de obesidad. Los investigadores apuntan que la energía que aportan las bebidas azucaradas no sacia, como sí lo hacen los alimentos sólidos, y por tanto promueven el sobreconsumo de energía y el aumento de peso corporal.

Por desgracia, el último análisis sobre esta cuestión, publicado en 2015 en la revista *European Journal of Clinical Nutrition*, concluyó que casi la mitad de los adultos españoles superan las recomendaciones de ingesta de azúcares mediante el consumo de líquidos. Recomienda, por tanto, insistir a la población en que se hidrate con agua.

## Importancia de la etiqueta

Además de consumir la menor cantidad posible de bebidas azucaradas (tengan la proporción de azúcar que tengan), se puede revisar la etique-

ta de los productos procesados para evaluar si tienen o no azúcares añadidos en el listado de ingredientes. Aunque esta medida no siempre es fácil de aplicar, ya que en ocasiones el fabricante utiliza otros nombres para denominar al azúcar: jarabe, maltodextrina, maltosa, dextrosa, melaza, sirope o sacarosa.

Más útil es, en todo caso, la sección "información nutricional" de la etiqueta del producto. Ahí, se indica la cantidad de carbohidratos y, justo debajo, pone: "de los cuales, azúcares". Esa es la cifra que conviene revisar, teniendo en cuenta la siguiente consigna: salvo en el caso de las frutas desecadas, cualquier producto sólido cuyo contenido en azúcar ronde el 20% de su peso (o más) en forma de azúcares, deben reservarse para un consumo ocasional y no habitual.

## La verdad

Con todo, nadie insinúa que el azúcar sea un veneno o un tóxico. Un consumo por debajo del 5% de las calorías ingeridas (entre 25 y 30 gramos diarios) no supone ningún riesgo para la salud, salvo si proviene de bebidas azucaradas, que promueven el exceso de peso incluso en bajas dosis de ingesta.

Tampoco es cierto que el ser humano necesite tomar azúcar refinado: si bien nuestro cerebro o nuestros músculos necesitan glucosa, existen procesos metabólicos capaces de transformar los hidratos de carbono (presentes en frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos o cereales) en glucosa para el suministro de estos órganos.

