

## “Disminuir el consumo de azúcar pasa por combinar estrategias, desde la educación hasta aplicar impuestos”

Joan Quiles Izquierdo

Doctor en Medicina, experto en nutrición y miembro de la Dirección General de Salud Pública de la Generalitat Valenciana

Joan Quiles-Izquierdo es médico y experto en nutrición. Dirige la Sección de Educación para la Salud de la Generalitat Valenciana. Su trabajo, dice, “consiste en contagiar salud”. Desde esta perspectiva, sostiene que en todos los órdenes de la vida es muy importante descubrir y potenciar los “activos de salud”, es decir, aquellas habilidades, actitudes y conocimientos que podemos usar para estar más sanos. Desgrana, a continuación, las consecuencias de un excesivo consumo de azúcar y analiza las posibles medidas para reducir los niveles de ingesta actuales, que duplican los recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**La OMS estudia reducir a la mitad las cantidades máximas recomendadas para el consumo de azúcar. ¿Qué significa?** Pasar del 10% actual a un 5%. Es decir, que de todas las calorías que ingerimos cada día, las que proceden de los azúcares sencillos no supongan más del 5%. En una dieta de 2.000 kcal diarias, son unos 25 gramos de azúcar. El contenido aproximado de cuatro sobrecillos.

**Parece poco...** Sí, y por eso es importante aclarar a qué nos referimos cuando hablamos de azúcar. Si solo pensamos en el azúcar de mesa y en los alimentos azucarados (el chocolate o la miel), el consumo diario por persona ronda los 30 gramos de azúcar, según el Ministerio de Alimentación. Esto equivale a unos 10 kg de azúcar por persona cada año, y es solo el que se ve. A ello hay que agregar los demás alimentos que contienen azúcares sencillos (aunque no lo sepamos). Los datos señalan que el consumo anual por persona ronda entre los 25 kg y los 30 kg de azúcares sencillos.

**¿Qué alimentos esconden azúcares?** El azúcar, en muchos casos, se identifica por el sabor, aunque hay excepciones. La tónica, por ejemplo, es de sabor amargo por la quinina y sin embargo, tiene una cantidad de azúcar enorme. Otros alimentos salados, como la salsa César, la mayonesa o el ketchup también contienen unos niveles de azúcar que se podrían disminuir. Y por supuesto, las bebidas azucaradas, los “refrescos”, contienen muchísimo azúcar: unos 35 o 40 gramos por lata. Es decir, unos cinco sobrecillos de azúcar.

**¿A qué se debe la afición al consumo de azúcares?** Las elecciones alimentarias están influenciadas por otros condicionantes, además del sabor. Por ejemplo, los precios, que cuando vayamos a comprar tengamos unos alimentos y no otros a la altura de los ojos o que lo primero que aparezca en la carta de postres de los restaurantes sean tartas y helados.

**¿Qué riesgos para la salud tiene el exceso de azúcar?** La caries dental, una de las enfermedades más prevalentes, se debe a un contacto directo del azúcar con los dientes. Además, cuando ingerimos azúcares sencillos, se producen unos picos de glucosa en sangre que obligan al cuerpo a reaccionar. La defensa natural del organismo es empaquetar unidades de glucosa y almacenarla en las diferentes células. Para hacer eso, necesitamos utilizar la insulina que produce el páncreas, pero a veces llegamos a agotar esa producción. Entonces surgen otros problemas.

**¿Por ejemplo?** Los más conocidos son el aumento de peso y la diabetes de tipo 2 en las personas mayores. Hay que pensar que el azúcar también es energía, son kilocalorías. Y es muy importante mantener un equilibrio entre lo que consumimos y lo que gastamos. La manera más fácil de empaquetar

energía es hacerlo en forma de hidratos de carbono, de glucosa o de grasa. Si abusamos de los azúcares, el cuerpo no puede amortiguar los beneficios de las calorías y empiezan a desbocarse todas las vías metabólicas.

**¿Aplicar un impuesto a los productos azucarados ayudaría a reducir su consumo?** Algún estudio indica que un aumento del 1% en el precio de las bebidas azucaradas puede ser capaz de disminuir un 10% de su consumo. En Estados Unidos, se ha experimentado aumentando un centavo por centímetro cúbico de bebida y se observó una ligera disminución en su consumo. Aquí hay experiencias con el tabaco: elevar los impuestos produce una disminución del consumo. Lo que pasa es que la alimentación es un terreno mucho más complejo porque los consumidores tendemos a “tapar huecos” y, a diferencia del tabaco, tenemos con qué. Por ejemplo, con alimentos ricos en grasas.

**Entonces, ¿cuál sería la solución?** Quizá la solución sea más ecléctica y consista en una combinación de estrategias: aumento de información nutricional, llevar la gastronomía a los colegios, ofrecer mayor formación nutricional y aplicar gravámenes, pero no solo en sentido peyorativo, sino también estimulando a los alimentos más saludables con precios más atractivos. Por supuesto, también es importante trabajar con la industria alimentaria para que reduzca las cantidades de azúcar, igual que se hace con la sal o con las grasas. Sin embargo, no podemos olvidar que la decisión final la tiene el consumidor y que esto es una cuestión de corresponsabilidad. Lo fundamental es empoderar a las personas para discernir entre diversos alimentos y tener claro que un producto no hace la dieta.

