

“Incentivar el consumo de alimentos saludables ayudaría a desplazar de la dieta aquellos ricos en azúcares”

El consumo excesivo de azúcar preocupa a la Organización Mundial de la Salud (OMS), que se plantea reducir a la mitad la ingesta diaria recomendada. La relación de los azúcares simples con ciertas enfermedades ha generado un interesante debate sobre cómo reducir este consumo sin afectar al equilibrio de la dieta. La propuesta más polémica es la de aplicar gravámenes a los alimentos ricos en azúcar. “Podría provocar que las personas sustituyan los alimentos azucarados por otros grasos”, advierte Ana María López Sobaler, doctora en Farmacia, experta en Nutrición e investigadora de Valornut, el grupo de Valoración Nutricional de Individuos y Colectivos de la Universidad Complutense de Madrid, donde también es profesora.

¿Consumimos más azúcar del que deberíamos? La OMS es la institución de referencia y, de momento, aconseja que el consumo de azúcares sencillos no supere el 10% de la ingesta calórica total. En España, según grupos de edades, los azúcares sencillos representan entre un 18% y un 20% de las calorías que consumimos. Casi duplicamos la recomendación de la OMS. Sin embargo, debemos tener presente que estas cifras incluyen tanto el azúcar presente en los alimentos de forma natural como el añadido. Según las encuestas nacionales, un 30% del azúcar que tomamos es el que nosotros añadimos. El 70% está escondido en los alimentos, ya sea de manera natural o industrial.

¿En qué alimentos se esconde el azúcar? En las galletas, la bollería, las golosinas..., pero también en las frutas de manera natural. La finalidad del azúcar añadido en los alimentos es muchas veces tecnológica: mejorar el sabor, quitar el gusto ácido o actuar

como conservante. El problema es que la población no siempre percibe que está tomando tanto azúcar porque, en los alimentos procesados, desconocemos muchas veces cuánto azúcar hay. El etiquetado de los productos tiene un gran margen de mejora.

El azúcar, entonces, ¿es malo para la salud? Ningún alimento es “malo” en sí mismo y el azúcar tiene su lugar en una dieta saludable. Se admite que haya un porcentaje de calorías que provenga de las proteínas, de los lípidos, de los hidratos de carbono y, dentro de estos, de los azúcares sencillos. El tope es del 10%, pero no porque el azúcar sea “malo”, sino porque al aumentar el porcentaje de algo, se resta de otras cosas –en este caso, nutrientes–, también necesarias. Los porcentajes nos ayudan a mantener un equilibrio en la dieta.

¿Qué problemas acarrea consumir más azúcar del indicado? El principal riesgo es que desplaza de la dieta a otros alimentos que pueden ser más nutritivos. Hay excepciones, como los cereales de desayuno, que contienen también vitaminas y minerales; pero en general, alimentos como helados, pasteles o bollos solo nos aportan calorías. Otro problema es la caries. Existe una clara relación entre el consumo de productos azucarados y la caries dental. Sin embargo, no todos los alimentos con azúcar son igual de cariogénicos. Esto depende del tiempo que ese alimento esté en contacto con los dientes, de la higiene dental, de si las aguas están fluoradas...

La OMS se plantea reducir la ingesta recomendada de azúcar del 10% al 5%. ¿Lo cree factible? Es algo estricto. Reducir la ingesta de azúcares sencillos a un 5% permitiría aumentar el consumo de otros hidratos de car-

bono o de fibra. No tengo tan claro que se consiga ese objetivo sin estropear otras “cosas” de la dieta. Si la población no tiene una mejor alternativa con la que sustituir el azúcar, puede acabar desequilibrando la dieta y desviándola hacia alimentos con más cantidad de grasa, por ejemplo, que favorecen la obesidad. En nutrición, son mucho más eficaces las medidas positivas que las negativas.

Entonces, gravar con más impuestos los alimentos azucarados no sería una buena medida. Hay que hacer algo a nivel político para luchar contra una serie de enfermedades que tienen una base en la mala dieta, pero antes de poner en marcha cualquier medida, es imprescindible comprobar que funciona, para que no tenga un efecto inesperado y negativo.

¿Qué acciones se podrían diseñar en este sentido? Se debe trabajar con la industria alimentaria para que haya una oferta saludable de alimentos, incluso para que reduzca de manera paulatina las cantidades de azúcar que emplea en la elaboración, como se está haciendo con la sal en el pan. La cooperación de los fabricantes y de los mercados es fundamental. Para elegir un alimento sano, la oferta debe existir y el consumidor debe tenerla a su alcance. Hay estudios que demuestran que gravar ciertos alimentos con impuestos no hace que el consumidor cambie sus hábitos de compra. En cambio, subvencionar los más saludables sí podría funcionar. Si en nuestra dieta falta fibra, es más recomendable generar estrategias que ayuden a tomar más frutas, más verduras, más cereales integrales, más hortalizas. Eso hará que el consumidor con el tiempo aprenda a desplazar alimentos ricos en azúcares.

Ana María
López
Sobaler

Doctora en Farmacia
y profesora titular
de Nutrición en la
Universidad Complutense
de Madrid