

“Reducir o consumo de azucre pasa por combinar diversas estratexias, dende educar ata aplicar impostos”

Joan Quiles Izquierdo

Doutor en Medicina, experto en nutrición e membro da Dirección Xeral de Saúde Pública da Generalitat Valenciana

Joan Quiles-Izquierdo é médico e experto en nutrición. Dirixe a Sección de Educación para a Saúde da Generalitat Valenciana. Segundo el, o seu traballo “consiste en contactar saúde”. Dende esta perspectiva, sostén que en todas as ordes da vida é moi importante descubrir e potenciar os “activos de saúde”; é dicir, aquelas habilidades, actitudes e coñecementos que podemos usar para estarmos máis sans. A seguir, relaciona as consecuencias dun excesivo consumo de azucre e analiza as posibles medidas para reducir os niveis de inxestión actuais.

A OMS estuda reducir á metade as cantidades máximas recomendadas para o consumo de azucre. Que significa isto? Pasar do 10 % actual a un 5 %; é dicir, conseguir que de todas as calorías que inxerimos cada día as que procedan dos azucres sinxelos non supoñan máis do 5 %. Nunha dieta de 2000 kcal diarias, supón uns 25 gramos de azucre.

Parece pouco... Si, e por iso é importante aclarar a que nos referimos cando falamos de azucre. Se só pensamos no azucre de mesa e nos alimentos azucrados (o chocolate ou o mel), o consumo diario por persoa rolda os 30 gramos de azucre, segundo o Ministerio de Alimentación. Isto equivale a uns 10 kg de azucre por persoa cada ano. Pero isto é só o que se ve. Cómpre ter en conta que hai alimentos que conteñen azucres sinxelos, aínda que non o saibamos. De feito, os datos sinalan que o consumo anual por persoa rolda entre os 25 kg e os 30 kg de azucres sinxelos.

Que alimentos esconden azucres? O azucre, en moitos casos, identifícase polo sabor, aínda que hai excepcións. A tónica, por exemplo, é de sabor

amargo pola quinina e, non obstante, ten unha cantidade de azucre enorme. Outros alimentos salgados, como a salsa César, a maionese ou o *ket-chup* tamén conteñen uns niveis de azucre que se poderían diminuír. E, por suposto, as bebidas azucradas, os refrescos, conteñen moitísimo azucre: duns 35 a 40 gramos por lata. É dicir, uns cinco sobres de azucre.

A que se debe a afección ao consumo de azucres? As eleccións alimentarias están influenciadas, ademais de polo sabor, por outros condicionantes. Por exemplo, os prezos, que cando vaíamos comprar teñamos uns alimentos e non outros á altura dos ollos ou que nos restaurantes o primeiro que aparece na carta de sobremesas sexan as tortas e os xeados.

Que riscos ten para a saúde o exceso de azucre? A carie dental, unha das enfermidades con máis prevalencia, débese a un contacto directo do azucre cos dentes. Ademais, cando inxerimos azucres sinxelos, prodúcese uns picos de glicosa no sangue que obrigan a que o corpo reaccione. A defensa natural do organismo é empacar unidades de glicosa e almacenala nas diferentes células. Para facer iso, necesitamos utilizar a insulina que produce o páncreas, pero ás veces chegamos a esgotar esa produción, e é entón cando xorden outros problemas.

Por exemplo? Os máis coñecidos son o aumento de peso e a diabetes de tipo 2 nas persoas maiores. Hai que pensar que o azucre tamén é enerxía, son quilocalorías. E é moi importante manter un equilibrio entre o que consumimos e o que gastamos. O xeito máis doado de empacar enerxía é facelo en forma de hidratos de carbono, de glicosa ou de graxa. Se

abusamos dos azucres, o corpo non pode amortecer os beneficios das calorías e empezan a desbocarse todas as vías metabólicas.

Aplicarlles un imposto aos produtos azucrados axudaría a reducir o seu consumo? Algún estudo indica que un aumento do 1 % no prezo das bebidas azucradas pode ser capaz de diminuír un 10 % o seu consumo. Nos Estados Unidos, experimentouse aumentando un centavo por centímetro cúbico de bebida e observouse unha lixeira diminución no seu consumo. Aquí hai experiencias co tabaco: elevar os impostos produce unha diminución do consumo. O que pasa é que a alimentación é un terreo moito máis complexo porque os consumidores tendemos a “tapar ocos” e, a diferenza do tabaco, temos con que. Por exemplo, con alimentos ricos en graxas.

Entón, cal sería a solución? Quizais a solución sexa máis ecléctica e consista nunha combinación de estratexias, como aumentar a información nutricional, levar a gastronomía aos colexios, ofrecer maior formación nutricional e aplicar gravames, pero non só en sentido pexorativo, senón tamén estimulando os alimentos máis saudables con prezos máis atractivos. Por suposto, tamén é importante traballar coa industria alimentaria para que reduza as cantidades de azucre, igual que se fai co sal ou coas graxas. Non obstante, non podemos esquecer que a decisión final a ten o consumidor e que isto é unha cuestión de corresponsabilidade. O fundamental é darlles información ás persoas para que sexan capaces de discernir entre diversos alimentos e para que teñan claro que un produto non fai a dieta.

➤ www.consumer.es

