

Del 26 de septiembre al 1 de octubre de 2016 FAGRAN organiza la Semana del Consumo Responsable de Azúcares a nivel nacional

El consumo de azúcares triplica al recomendado por la OMS:

10 consejos para reducirlos en la dieta diaria

La alimentación saludable es fundamental para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, a lo largo de los años se pudo ver cómo el consumo de productos que contienen elevada cantidad de azúcar agregada atentan contra este objetivo y favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad, hígado graso, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, entre otras complicaciones. Los resultados de la 3° edición de la Encuesta Nacional de Factores de Riego para Enfermedades Crónicas No Transmisibles evidenciaron que casi 4 de cada 10 personas mayores de 18 años presentan sobrepeso, y 2 de cada 10 personas padecen obesidad. El sobrepeso y la obesidad son multicausales: componente genético, el desequilibrio energético, los hábitos poco saludables, un ambiente obesogénico y el sedentarismo.

El organismo internacional propone un consumo moderado de azúcares libres¹, reduciéndolos a menos de un 10% de la ingesta calórica total, es decir, 50 gramos en una dieta promedio de 2000 kcal equivalentes a 12 cucharadas de café. La OMS además sugiere que una reducción a un 5% de la ingesta calórica (equivalentes a 25gr de azúcar= 6 cucharadas de café aproximadamente) producirían beneficios adicionales para la salud. **La Argentina se encuentra ubicada en el tercer puesto en cuanto a consumo de azúcar con una ingesta diaria de azúcar agregado que triplica la recomendada por la Organización Mundial de la Salud.**

¹ Azúcares libres: "todos los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los jugos de frutas". "Los azúcares libres se diferencian de los azúcares intrínsecos que se encuentran en las frutas y las verduras enteras frescas. Como no hay pruebas de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga efectos adversos para la salud, las recomendaciones de la directriz no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas". Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

El consumo de azúcares libres podría disminuirse con recursos simples como por ejemplo:

1) Conocer los distintos tipos de azúcares: no todos son iguales

Los azúcares son carbohidratos cuya principal función es aportar energía al organismo. Podemos encontrarlos de manera natural o intrínseca (es el caso de las frutas, verduras o leche) o de manera agregada como en las bebidas azucaradas, azúcar de mesa, golosinas y otros alimentos procesados y ultraprocesados.²

Al no existir pruebas de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga efectos adversos para la salud, las recomendaciones de la OMS se aplican a la ingesta de azúcares libres (agregados) y se basan en el análisis de los últimos datos científicos que muestran que las personas que consumen menos azúcares tienen menor peso corporal y, en segundo lugar, que el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta va asociado a un aumento comparable del peso.

2) Elegir alimentos naturales en lugar de industrializados (procesados y/o ultraprocesados)

El azúcar es una importante fuente de calorías en la dieta alimenticia moderna, pero es frecuentemente asociada a calorías vacías debido a la completa ausencia de vitaminas y minerales. En alimentos industrializados el porcentaje de azúcar puede llegar al 80%.

Uno de los principales hábitos poco saludables que favorecen a la malnutrición, es el alto consumo de alimentos procesados y ultra-procesados (altos en azúcares, grasa, sodio). Es aconsejable reemplazarlos por alimentos caseros o mínimamente procesados y consumir más cantidad de fruta fresca, verduras, frutas secas, semillas, leguminosas, queso fresco, huevo, y yogurt natural.

3) Limitar el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas y aguas saborizadas) e idealmente, reemplazarlas por otras bebidas, ya que constituyen una de las principales fuentes de consumo de azúcar agregado.

La Argentina es el principal consumidor de bebidas gaseosas del mundo, se estima que por año cada persona bebe 131 litros. Las gaseosas regulares contienen 21,9 gramos de azúcar en promedio cada 200 mililitros (equivalente a 4 cucharadas). RECUERDEN QUE ACORDAMOS HACER LA EQUIVALENCIA TOMANDO LA REFERENCIA DE OMS, DONDE 1 CUCHARADA SON 4 GRAMOS APROX, o sea que aquí 21,9 serían 5,5 cucharadas al ras)

En particular, el endulzante calórico denominado Jarabe de Alta Fructosa (JMAF) se encuentra presente en el 90% de las bebidas sin alcohol. Diversos estudios han asociado la utilización del JMAF en la alimentación moderna con la epidemia de obesidad y el síndrome metabólico en el que se observa resistencia a la insulina y alteraciones cardiovasculares. Este

² “Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria”.

tipo de jarabe también se halla en yogures, panificados, galletitas, mermeladas, postres para bebés y niños, helados, salsas industriales, ketchup, entre otros. En su lugar, se sugiere optar por agua y bebidas caseras sin agregado de azúcar como limonada, chocolatada de cacao amargo sin azúcar, mate endulzado con cáscara de frutas, té endulzados con especias.

4) Buscar alternativas para endulzar los alimentos o infusiones

Según una reciente encuesta de la Universidad de Lanús entre 800 argentinos, el 45% dijo utilizar azúcar blanco como único endulzante de infusiones y alimentos. Así, una de las mayores fuentes de consumo diario de azúcares (y a veces no percibida como tal) es la agregada a las infusiones como el café, té o mate.

En la Argentina, el hábito de tomar mate dulce provoca un exceso de ingesta de calorías vacías ya que si a cada mate se le añade una cucharadita, con el consumo de un termo se supera el nivel recomendado para el día. Por eso es recomendable endulzar con otras opciones como especias, cáscaras de frutas, esencia de vainilla, entre otros.

5) Reducir porciones de comida

El tamaño de la porción es directamente proporcional a la energía aportada. Cuanto más grande es, más kcal le aporta al organismo, y si además la persona no realiza actividad física, con el paso del tiempo se evidencia un aumento de peso.

6) Limitar el consumo de golosinas

Las golosinas registran un crecimiento estimado anual de consumo del 6% con un nivel per cápita de 4 kg/año. Un caramelo masticable equivale a media cucharadita de azúcar y una barra de chocolate a 5 cucharaditas.

7) Incorporar opciones saludables en el desayuno, merienda y postres.

Según la encuesta citada, 9 de cada 10 personas incluyen diariamente dulces (facturas, masas, galletitas, postres, entre otros) en su alimentación y el 91% del consumo se da durante el desayuno, el 89% en la merienda y 71% en la ingesta de postres luego de las comidas.

Por eso, se recomienda reemplazar alimentos poco saludables y procesados como medialunas, galletitas dulces, alfajores, y chocolatadas por cereales sin azúcar (trigo, maíz, quinoa, amaranto, entre otros); mix de frutas secas y desecadas en envases individuales, ensaladas de fruta; yogures o postres lácteos caseros sin agregado de azúcares; barras de cereales caseras (hechas con granola, avena, frutos secos, miel en cantidades moderadas, entre otros); budines o muffins de avena o harina integral y diferentes frutas, sin agregado de azúcares.

8) Leer el etiquetado de los productos antes de elegirlos o consumirlos

El azúcar muchas veces se esconde bajo otros nombres por lo que los consumidores no saben que se trata de azúcares. Tal es el caso del jarabe de maíz de alta fructuosa, glucosa, sacarosa, melaza, dextrosa, fructosa, jugo de frutas

concentrado, etc. Como ejemplo, productos aparentemente saludables como un yogurt de fruta tiene 25 gramos de azúcar, lo que equivale a la mitad del consumo diario recomendado.

En la Argentina no es obligatoria la declaración de azúcares en el rótulo nutricional según el Código Alimentario Argentino, sino que su contenido puede ser declarado en forma opcional, con la consiguiente desinformación de los consumidores acerca del origen y la cantidad de azúcares que contienen los alimentos y bebidas.

9) Evitar el "picoteo" de alimentos poco nutritivos (golosinas, productos de panadería, snacks, gaseosas o bebidas azucaradas) entre comidas.

Este tipo de alimentos aportan "calorías vacías", es decir, suman mucha energía pero ningún o muy pocos nutrientes.

10) Limitar la exposición de los niños a la publicidad de la industria de alimentos.

El estudio "Publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas en la TV argentina" realizado por la Fundación Interamericana del Corazón-Argentina (FIC) reveló que el 85% de los alimentos publicitados tienen bajo valor nutritivo, y que 1 de cada 3 publicidades utiliza regalos o premios para incentivar la compra, mientras que 1 de cada 4 utiliza personajes o famosos para captar la atención de los niños e influir en sus patrones de consumo.

Estos cambios de hábitos de consumo sumado a la toma de conciencia sobre las consecuencias nocivas del exceso en el consumo de azúcares para la salud ayudarán a cumplir con las recomendaciones en pos de mejorar la alimentación evitando el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas.

CONTACTO DE PRENSA: MAURO&ESTOMBA

Mariana Blasón// Ejecutiva de Cuentas

Mail: mblason@mauroyestomba.com.ar

Teléfono: (54-11) 50314546/47/48/49 int.102