

GACETILLA DE PRENSA

Marzo 2015

AZÚCARES BAJO LA LUPA: NUEVAS RECOMENDACIONES DE LA OMS SOBRE SU INGESTA.

En nuestro país, los datos arrojados por la *Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*, realizada en el año 2013, revelan aumentos en los porcentajes de enfermedades crónicas no transmisibles tales como sobrepeso y obesidad. En el mundo la mortalidad atribuida a enfermedades crónicas no transmisibles ha ido en aumento en los últimos años.

A la luz del preocupante aumento en la prevalencia de estas enfermedades, la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* realiza constantes esfuerzos en pos de revertir esta situación. Es así como ha dado a conocer anteriormente recomendaciones sobre el consumo de sodio, o de grasas en niños y adultos, entre otros.

Ahora, la OMS hace hincapié en los azúcares, e insta a la población a reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 % del total de las calorías provistas en el día; y señala que la población se beneficiaría aún más con una reducción del 5% de la ingesta calórica total.

Los azúcares adicionados por los fabricantes o bien por el consumidor incluye también a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jugos de fruta, los jarabes, entre otros.

Ahora bien, pareciera ser fácil identificar cuáles son los alimentos fuente de estos azúcares libres, sin embargo la realidad es que no lo es tanto, ya que estos azúcares se encuentran de manera “oculta”, aún en alimentos “salados”. Por citar sólo algunos: el ketchup, la mayonesa, el pan lactal, etc.

Cabe aclarar que los azúcares provenientes de las frutas y las verduras, permanecen exentos de esta restricción, ya que la ciencia no ha encontrado que éstos produzcan efectos nocivos para la salud.

Por el contrario, según el análisis de los últimos datos científicos, la ingesta de azúcares libres por encima de estos porcentajes se asocia a mayor peso corporal en adultos, a un mayor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, en la población infantil, y tasas más altas de caries dental en la población general.

El desafío que se presenta, entonces, es dar curso a estas directrices en todos los contextos: políticas que incluyan normativas sobre el etiquetado nutricional y la regulación de la comercialización de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares, y

sobre todo la concientización de los consumidores para lograr modificar la forma en la que eligen los alimentos.

Desde AADYND recomendamos a la población mantener una alimentación variada , baja en grasas, azúcares y sal, realizar lectura de los rótulos de los alimentos, controlar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar como azúcar, miel, caramelos, golosinas, galletitas, productos de pastelería, bebidas e infusiones azucaradas y limitar el azúcar agregado a las preparaciones como así también consultar a un licenciado en Nutricion para realizar un plan de alimentación acorde a sus necesidades.

Lic. Mariana Sánchez Ginestet

COMITÉ DE PRENSA AADYND

(ASOCIACION ARGENTINA DE DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS DIETISTAS)

