

# ATU SALVD



**NICOTINA  
A LA CARTA  
PARA DEJAR DE FUMAR**

# El 42% de los productos contiene azúcares añadidos

Casi la mitad de los alimentos manufacturados incluye azúcar, lo que dispara el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer. El uso de edulcorantes bajos en calorías cada vez es más común, pero tampoco son una alternativa saludable

RAQUEL BONILLA • MADRID

Turrón, bombones, mazapán, roscón de Reyes... Hoy llega a su fin la Navidad y con ella el atracón de comida que, casi siempre, está altamente aderezada con azúcar. Sin embargo, más allá de los productos típicos en los que parece obvia la presencia de este ingrediente, el peligro para la salud reside en la suma de todos los demás alimentos que contienen una elevada cantidad de glucosa añadida sin aparentarlo. De hecho, una investigación publicada el pasado mes de diciembre en la revista internacional «Nutrients» a partir del estudio científico español Anibes, pone sobre la mesa que los azúcares añadidos se pueden encontrar en el 42% de los productos alimenticios analizados, en concreto en los grupos de azúcares y dulces (84%), cereales y derivados (64%), precocinados (57%), leche y productos lácteos (55%) y carne y derivados (43%), entre otros.

«Estos resultados representan los patrones de consumo de la población española, es decir, el 42% de los productos procesados consumidos por la muestra del estudio Anibes presentaba azúcares añadidos, destacando las bebidas refrescantes, energéticas y para deportistas, seguidas de la bollería y pastelería, chocolates, helados, cereales de desayuno y barras de cereales y mermeladas», afirman las doctoras M<sup>a</sup> Lourdes Samaniego y Teresa Partearroyo, investigadoras del estudio y profesoras de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid. Y así lo ratifica María José Tapia, endocrina del Hospital Universitario de Málaga y miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, SEEN, quien matiza que «más allá de los dulces, hay otros alimentos como los productos manufacturados que contienen una cantidad nada despreciable de azúcar libre, es decir, aquellos que incluyen los monosacáridos

y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes para mejorar la conservación y que el cuerpo no siempre quema, por lo que los metaboliza en forma de grasa».

La ingesta de los azúcares añadidos no resulta inocuo para la salud. Todo lo contrario, ya que, tal y como advierten Samaniego y Partearroyo, «el consumo excesivo de productos ricos en azúcares añadidos está relacionado con sobrepeso y la obesidad principalmente, aunque numerosos estudios lo vinculan también con dislipemias, síndrome metabólico y diabetes». «Y esas patologías, a su vez, hacen que empeore la salud cardiovascular y ósea del paciente, sin olvidar que nos da muchas papeletas para aumentar las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer», añade Virginia Gómez, dietista-nutricionista y responsable del centro de Nutrición Aleris de Valencia.

## MENOS CALORÍAS, PERO DAÑINOS

La presión social y el mayor escrutinio del consumidor a la hora de elegir lo que incluye en su dieta ha hecho que en los últimos años la industria alimentaria haya aumentado el uso de edulcorantes. De hecho, tal y como confirma el estudio Anibes, «el 10% de los productos alimenticios analizados contenía edulcorantes bajos en o sin calorías, entre los que destacan el acesulfamo K y sucralosa», según confirman las investigadoras. Sin embargo, los edulcorantes no azucarados no son más saludables que el azúcar, o por lo menos no existen pruebas de ello, tal y como confirma un metaanálisis publicado recientemente en la revista científica «The British Medical Journal», donde se advierte de que no hay evidencias significativas de que estos compuestos no calóricos, como la sacarina o el aspartamo, tengan efectos beneficiosos en la salud más allá de una ligera pérdida de peso. «Las principales diferencias entre azúcar añadido y edulcorantes son el poder endulzante y el aporte energético, ya que los segundos suponen un porcentaje muy bajo o incluso nulo de kilocalorías y se utilizan en bajas cantidades gracias a su poder endulzantes del orden de 100 a 2.000 veces superior al del azúcar común, dependiendo de la forma química considerada», detallan las profesoras de Nutrición y Bromatología. Por ello, los expertos coinciden en que lo más recomendable es aprender a mirar el etiquetado de los alimentos y huir de los productos manufacturados, dando prioridad a los frescos, como frutas y verduras.

**Gilberto Pérez**  
Médico del Servicio  
de Endocrinología y  
Nutrición del Hospital La Luz



«Los edulcorantes son igual de nocivos que el azúcar»

### -¿Qué consecuencias tiene el azúcar en la salud?

-El consumo excesivo se ha relacionado con un aumento de enfermedades cardiovasculares y cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de azúcares añadidos se reduzca a menos del 10% de la ingesta calórica total diaria.

### -¿Son muchos los alimentos que lo contienen?

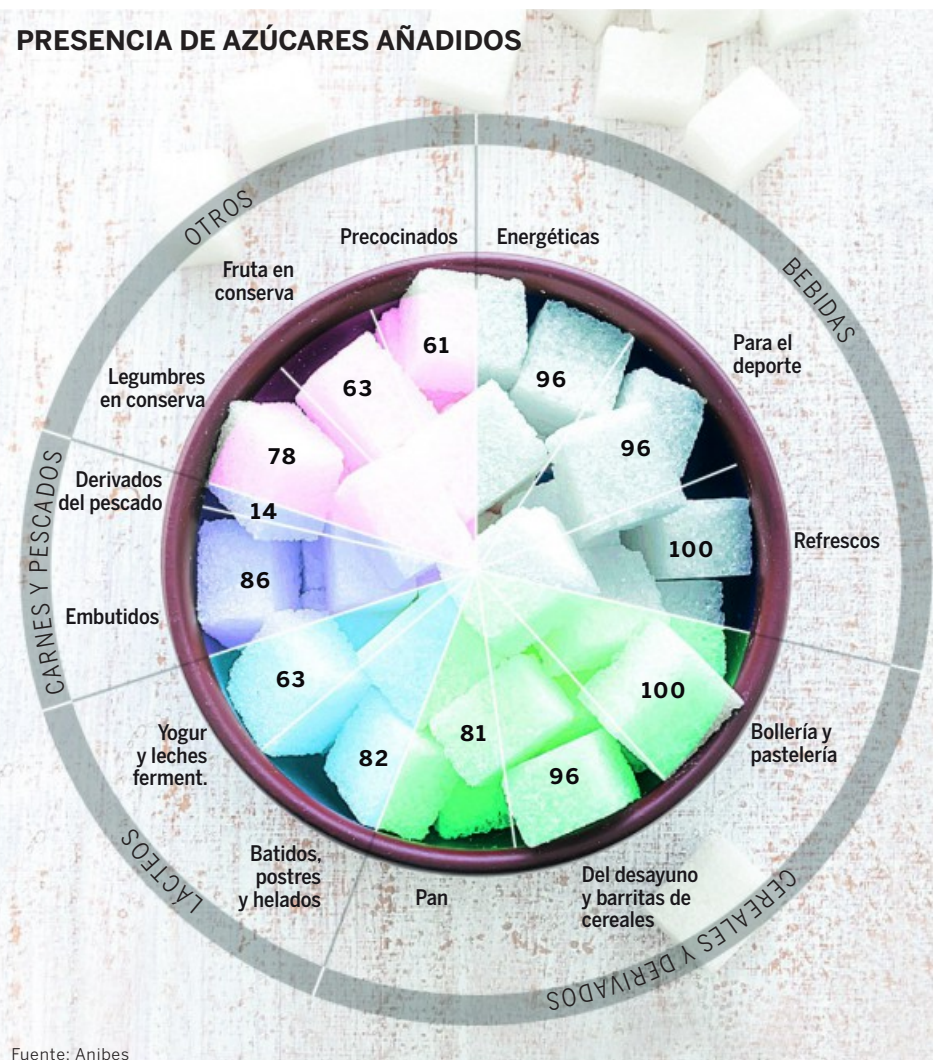
-El azúcar está presente en alimentos infantiles, bebidas, salsas, lácteos, zumos y otros productos de consumo diario. No siempre son fáciles de identificar, porque hay mucho azúcar oculto, y éste es el gran problema. Por ejemplo, cuando nos encontramos con productos 0% grasa, lo más probable es que se le hayan añadido azúcares para buscar una mejor palatabilidad después de quitar la materia grasa. Siempre hay que revisar el etiquetado nutricional.

### -¿Son mejores los edulcorantes que el azúcar?

-Desde un punto de vista metabólico, el edulcorante artificial activa las mismas vías metabólicas que el azúcar, con los mismos efectos nocivos. Esto ha dado origen a un campo muy interesante: la Endocrinología del gusto. Así que los edulcorantes son igual de nocivos que el azúcar, y su consumo debe también limitarse.

### -¿Cuáles son los edulcorantes más empleados?

-La seguridad alimentaria clasifica los edulcorantes en naturales (miel, panela, estevia) y artificiales (sacarina, aspartamo, sucralosa). Los primeros son equivalentes al azúcar de mesa (y por tanto con las mismas recomendaciones de limitar su consumo a pesar de ser naturales) y los segundos son seguros (aunque no inocuos). Hay que tener cuidado con su ingesta.



Fuente: Anibes

EL RINCÓN  
DE MARTA ROBLES

