

## Los nutricionistas llaman a “educar” al consumidor para reducir el consumo de azúcar



Imagen con la cantidad de azúcar que contiene un bol de golosinas | Foto: Sinazucar.org

03 MAR 2019 10:31H MADRID

**El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn) ha alertado de la necesidad de “educar” al consumidor para disminuir la ingesta de azúcar en España, puesto que el acuerdo suscrito por unos 400 fabricantes de la industria alimentaria para reducir un 10% los azúcares “no está mejorando los resultados en la salud como debiera” ni contribuye a “crear hábitos de vida saludables”.**

Así lo manifestó, en declaraciones a Servimedia, Mónica Pérez, miembro del Cgcodn y presidenta de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Extremadura (Aexdn), quien agregó que el consumo medio diario de azúcar en España se sitúa entre los 70 y 80 gramos por persona.

Pérez hizo estas consideraciones al hilo de la presentación esta semana en Toledo del libro 'Sinazúcar.org', cuyo autor, el fotógrafo Antonio Rodríguez, alerta de la presencia de "azúcar oculto" en los alimentos que ingerimos a diario y ofrece estrategias para identificarlo.

En este sentido, Pérez coincidió con la preocupación de este fotógrafo, puesto que el azúcar que se consume en España sobrepasa “bastante” el máximo de azúcares añadidos aconsejado por la OMS, organismo para el cual estos no deben suponer más del 10% de la energía total diaria, y colocan a España “en una posición intermedia” en el ranking mundial “pese a ser uno de los países en los que más se lucha en cuanto a la reducción de azúcares y calorías”.

"VA EN AUMENTO"

Una ingesta que en España “va en aumento” debido al “abuso” que los españoles hacen de los alimentos procesados, uno de los “mayores contribuyentes” al aporte de azúcares añadidos a la dieta.

A este respecto, Pérez lamentó cómo “cada vez a edades más tempranas se consumen azúcares” por el “frenético estilo de vida”, que “obliga” a recurrir a alimentos procesados “como opción rápida para desayunos y meriendas”.

Pérez abogó por “incidir más en la educación y la sanidad” así como por ejercer “más control” en los servicios de restauración y en el sistema educativo “desde edades tempranas”. También consideró “chocante encontrarse con magdalenas, galletas o postres azucarados en las bandejas de comida de los hospitales”, por lo que ve una “necesidad inminente” la incorporación de dietistas y nutricionistas en la sanidad pública.

Distinguió entre los azúcares presentes de manera natural en frutas o lácteos y los añadidos para endulzar, que son los que “conviene evitar” ya que están detrás de patologías “que van en aumento” como la caries dental, la obesidad, la elevación de triglicéridos y colesterol en sangre, la resistencia a la insulina, diabetes, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y ciertos tipos de cáncer.

“Todo ello, sin olvidar que la ingesta de alimentos ricos en azúcar desplaza el consumo de otros más saludables, provocando déficit de ciertas vitaminas, minerales o fibra y que el consumo de azúcar genera adicción y dependencia, aunque no estemos acostumbrados a hablar de la comida en esos términos”, subrayó.

Además, el consumo de azúcar produce un “bucle” que lleva al paladar a necesitar cada vez más cantidad dado que, de este modo, “nuestro paladar aumenta el umbral del sabor dulce”.

Para la nutricionista, “lo más sano sería no endulzar ningún alimento y utilizar aquellas materias primas con un sabor dulce de manera natural, como puedan ser las frutas, puré de manzana o dátiles”. “Resulta útil también el uso de especias como la canela o la vainilla”, apuntó, al tiempo que abogó por “crear conciencia y llegar a toda la población” para lograr un cambio de hábitos.

'SINAZUCAR.ORG'

Por esta razón consideró “deseables” proyectos como sinazucar.org, lanzado a finales de 2016 por el fotógrafo Antonio Rodríguez, que, a través de sus instantáneas, ayuda a sus más de 600.000 seguidores en redes sociales a “visualizar” en forma de terrones de azúcar la cantidad que contienen productos de consumo diario.

Hasta el momento ha analizado alrededor de 300 productos y lo que más le ha “llamado la atención” es la presencia de azúcar en los productos salados, algo de lo que “no todo el mundo es consciente”.

Como ejemplo pone el sushi, que lleva más de medio terrón por pieza, las costillas a la barbacoa, que pueden llegar a tener hasta 20 terrones de azúcar en la salsa o una tableta de chocolate con la mitad de azúcar entre sus ingredientes a pesar de que se comercializa como “baja en azúcar”.

Rodríguez se deja asesorar por dietistas y nutricionistas con el fin de ofrecer “un mensaje correcto y científicamente válido” que recoge en un libro editado para “intentar abrir los ojos a los consumidores”.

“Su mensaje es que hay que estar muy atento para saber cuánto azúcar oculto llevan los productos procesados y, a partir de ahí, decidir libre y conscientemente cuándo y por qué saltarse la norma”, abundó.

Además de realizar recomendaciones concretas sobre una alimentación adecuada, el trabajo “le da la vuelta a la pirámide nutricional para convertirla en un triángulo saludable, mucho más legible y útil para la población en general”, según el autor.

Junto a ello, ayuda al lector a “interpretar” las etiquetas y a calcular la cantidad exacta de azúcar en cada producto mediante una regla de tres.

Rodríguez lamentó cómo, a pesar de que cada vez existe “mayor conciencia”, la mayoría de compradores “ni siquiera lee las etiquetas por falta de tiempo”. “Al final, nos dejamos llevar por el marketing y la publicidad”, deslizó, al tiempo que criticó que la industria haya sustituido los azúcares añadidos por edulcorantes, que, “muchas veces, no son saludables”.

El fotógrafo también ha ideado una aplicación móvil que escanea el código de barras de cada producto y, en el caso de que tenga azúcar, muestra el cálculo en terrones.

Su labor divulgativa incluye también charlas en colegios o la edición de material educativo a disposición de los docentes para que también llegue a los más pequeños el mensaje de que “se puede vivir sin azúcar y que una vida con bajo consumo de azúcar también es posible”.

(SERVIMEDIA)

03 MAR 2019

MJR/nbc/

<https://www.servimedia.es/noticias/1119988>

The screenshot shows the website header with the logo 'servimedia' and the tagline 'LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL'. Below the header is a navigation bar with links for 'PORTADA', 'NOTICIAS', 'ÚLTIMA HORA', 'QUIÉNES SOMOS', and 'SERVIMEDIA TV'. The main content area features a navigation menu with 'noticias', 'salud', and 'sociedad'. The featured article is titled 'Los nutricionistas llaman a “educar” al consumidor para reducir el consumo de azúcar'. To the right, there is a red promotional banner for Vodafone with the text 'El futuro es apasionante.' and the 'Ready?' logo.