

Mar 05, 2015 | Escrito por Jorge Rivas | 0

Según la OMS lo recomendable, para los adultos, sería ingerir unos 50 gramos de azúcares, una cantidad de doce cucharaditas/ Foto: Cortesía

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó que tanto niños como adultos reduzcan su ingesta de azúcar a menos de un 10 por ciento del total de calorías que consumen por día.

La OMS desveló las nuevas directrices sobre ingesta de azúcares, las primeras en más de una década, que reafirman las que ya recomendaba y que sugieren además otras mucho más radicales.

Cuando se habla de azúcares se incluye tanto el azúcar puro que se consume tradicionalmente para edulcorar el café como la fructosa, la glucosa y otros productos que se usan para endulzar los alimentos o las bebidas, además de los azúcares presentes en la miel y los zumos de frutas.

Unas 200 calorías representan unos 50 gramos de azúcares, **una cantidad de doce cucharaditas.**

Para los niños, se recomienda de media una ingesta de 1.500 calorías, **por lo que deberían ingerir un máximo de 37 gramos, unas nueve cucharaditas.**

Las recomendaciones son definidas como “fuertes”, lo que en la jerga de la OMS implica que pueden ser adoptadas como leyes en la mayoría de las situaciones.

Además, la OMS ha establecido otra recomendación “condicional”, con menos peso que una directriz porque se basa en evidencias menos contrastadas, y que pide **que se reduzca la ingesta a un 5 por ciento de las calorías diarias (unos 25 gramos o seis cucharaditas) “para obtener beneficios adicionales para la salud”.**

Las directrices se basan en análisis científicos que demuestran que **los adultos que consumen menos azúcar pesan menos y que, a más azúcar, más peso.**

Otro examen demostró que **los niños que consumen bebidas azucaradas tienen mayores niveles de sobrepeso y de obesidad que los que no los beben.**

Asimismo, las evidencias muestran que **hay más incidencia de caries dentales** cuando la ingesta de azúcar es mayor a un 10 por ciento de las calorías diarias en el caso de los menores.

El objetivo final de estas recomendaciones es reducir los índices de sobrepeso y obesidad en el mundo y, por extensión, la incidencia de enfermedades como las dolencias cardiovasculares, la hepatitis o los ataques cerebrales, entre otros.

Asociación de Bebidas rechaza recomendación de OMS

El Consejo Internacional de Asociaciones de Bebidas (Icba) rechazó la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para reducir el consumo de azúcar por debajo del 5 por ciento, **por considerar que “no refleja un consenso científico”.**

El ICBA, con sede en Washington, lamentó que la OMS haya adoptado la recomendación de “una nueva reducción” de la ingesta de azúcares libres, ya que “no refleja un consenso científico sobre la totalidad de la evidencia”, indicó en un comunicado.

La Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (Andi); la Asociación Nacional de Productores de Refrescos y Aguas Carbonatadas, A. C. (Anprac) de México; y las estadounidenses PepsiCo y Coca-Cola, entre otras, forman parte de esta organización.

Si bien, el Icba indicó que “apoya plenamente” los esfuerzos de la OMS para reducir las enfermedades no transmisibles y promover estilos de vida activos y saludables en el mundo.

Sin embargo, consideró que las autoridades “deben garantizar” que las recomendaciones dietéticas “se basan en la totalidad de la ciencia según la evidencia”.

Según la organización, la recomendación de la OMS se sustenta en estudios de “calidad científica muy baja”.

En cuanto a la obesidad, el Icba apunta que “no existe una base científica para el tratamiento de los azúcares libres de manera diferente que los azúcares intrínsecos (los que incluyen naturalmente frutas y verduras)”.

Categoría:

- [Salud](#) [1]

Addthis:

Antetítulo: Organización Mundial para la Salud (OMS)

Del día: Si

Créditos: Yvke Mundial/ Efe

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/recomiendan-reducir-consumo-de-az%C3%BAcar-en-la-dieta-diarria>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>