

DECLARACIÓN DEL IEDAR EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

(4 de marzo de 2015)

El IEDAR desea expresar su máximo respeto hacia las decisiones de la Organización Mundial de la Salud y en especial, en relación con el establecimiento de recomendaciones basadas en la evidencia científica, así como por el liderazgo que ésta ejerce en los asuntos sanitarios y de salud pública mundiales.

Con independencia de un examen en mayor profundidad del contenido del documento, el IEDAR manifiesta su sorpresa ante el mantenimiento de la recomendación de ingesta inferior a un 10% del total de la energía para los “azúcares libres”, considerando a éstos como “todos los mono y disacáridos añadidos por el fabricante, cocinero o consumidor, más todos los azúcares que están naturalmente presentes en la miel, jarabes, zumos de fruta y concentrados de zumos de fruta”. En este sentido, queremos trasladar dos puntualizaciones importantes:

1. La recomendación de ingesta del **10%** está basada en evidencia científica “moderada” procedente de **estudios observacionales sobre la caries y no relacionados con la obesidad**.
2. El informe establece una recomendación ulterior de limitar el consumo a un **5%** del total de la energía que se define como “condicional”. Según la propia OMS, esta condicionalidad “conlleva un mayor grado de incertidumbre y **requiere un debate sustancial** previo a la toma de decisiones.”

Para llegar a estas recomendaciones, la OMS encargó dos revisiones sistemáticas en torno a la posible relación del azúcar con la prevalencia de obesidad y la caries.

Sobre la obesidad:

- La revisión sistemática encargada concluyó que los cambios en el peso corporal están relacionados con las calorías ingeridas y no con el azúcar consumido por sí mismo. A este respecto, la recomendación de la OMS es que “las calorías ingeridas deberían equilibrar la energía gastada”, consejo en línea con la evidencia científica actualmente prevalente.

Sobre el asunto de las caries:

- La recomendación establecida del 5% es “condicional” y está basada en evidencia científica “muy débil” según especifica el informe de la OMS, hecho que se añade a la propia situación de condicionalidad previamente mencionada en el punto 2.
- No está demostrado que la reducción de la ingesta de azúcares libres sea una medida eficaz para reducir la caries. Los países con una ingesta estimada de azúcares por debajo del 10% o incluso del 5% de la energía alimentaria no tienen menor índice de caries. Pero es que además, la mayoría de los países desarrollados muestran una menor prevalencia que muchos de los países con una ingesta de azúcar baja, a pesar de tener consumos por encima del 10% de la energía.

Adicionalmente al asunto central del informe, la nota de prensa remitida por la OMS menciona la cuestión de los “azúcares ocultos”. A este respecto, el IEDAR desea aclarar a los consumidores que la mención a la supuesta “ocultación” de los azúcares en los alimentos no está justificada en absoluto en tanto que en el contexto regulatorio de la UE la legislación europea, de obligado cumplimiento en los estados de la UE, obliga al fabricante de alimentos a declarar la lista de ingredientes del producto así como el contenido total de azúcares en la tabla de información nutricional (Reglamento Europeo 1169/2011).

En relación con lo anterior, la presencia del azúcar en numerosas categorías de productos de alimentación es debida a la importante contribución que desempeña, no sólo como suministrador de dulzor y energía, sino también como “facilitador” de ingesta de otros nutrientes y el hecho de permitir llevar una dieta variada y apetecible. Asimismo, debido a las numerosas funcionalidades tecnológicas que posee el azúcar – tales como ser un conservante natural – su sustitución o eliminación no es sencilla y con frecuencia conlleva la incorporación de aditivos y/o en algunas circunstancias, ingredientes más calóricos que la propia sacarosa, como las grasas.

CONCLUSIÓN

En opinión del IEDAR, no existe ninguna “solución mágica” para frenar el creciente problema de las caries, la obesidad y el sobrepeso, patologías de origen multifactorial sobre las que el Instituto muestra su preocupación y total compromiso de colaboración.

El IEDAR considera que los consejos de salud pública dirigidos a la población general deberían orientarse hacia el uso regular de pasta dental fluorada y la higiene bucal en el caso de la caries. En cuanto a la obesidad, las recomendaciones deberían centrarse hacia la promoción de los beneficios de llevar una dieta variada que permita alcanzar los requerimientos de energía sin excederlos y en los que la actividad física esté presente.

Junto a lo anterior, deberían valorarse tres situaciones:

- Los beneficios respecto a los riesgos para el consumidor en el contexto del contenido total de la dieta.
- Las circunstancias ligadas al país - recordemos que el azúcar es un alimento básico como proveedor de energía en muchos países en vías de desarrollo y que, en algunos, es utilizado para paliar déficits nutricionales de micronutrientes de la población -.
- Un contexto realista de consumo.

IEDAR

El Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha (IEDAR) nació en 1986 con la misión de servir a la sociedad española y al conjunto de las instituciones del área de alimentación, educación y salud mediante el impulso de la investigación científica y la divulgación de hábitos y conductas alimentarias saludables para el conjunto de los ciudadanos.

El azúcar, por sus singulares características como alimento y por su utilización como ingrediente en una gran variedad de productos y recetas, es uno de los alimentos básicos que el consumidor debe conocer. Por ello, la comunicación es una de las áreas básicas de actividad del Instituto, área en la que tiene vocación de referente informativo.

El análisis de la ciencia y su seguimiento pormenorizado son asignaturas clave que permiten al Instituto desarrollar su labor divulgativa de una forma rigurosa.

Finalmente, el IEDAR desarrolla su labor en el área de las relaciones institucionales manteniendo un hilo conductor con todos aquellos colectivos que en España y en el mundo tienen relación con el azúcar en sus distintas facetas (consumidores, instituciones públicas y privadas, el sector azucarero-remolachero, agroalimentario, utilizadores industriales, etc.)

Más información:

Oficina de Prensa del IEDAR (KREAB)

91 702 71 70 / 654 64 21 60

Susana Sanjuan ssanjuan@kreab.com

Francisco Calderón fcalderon@kreab.com

Fernando López de Lorenzo flopez@kreab.com

IEDAR

91 724 51 92 / 606 43 65 65

Isabel Vasserot

Rocío Trianes