



Un solo brik de zumo contiene la cantidad de azúcar recomendado por la OMS para todo el día. TETRA PRISMA

El zumo de la discordia

Un tetrabrik de 200 mililitros de zumo de frutas a la venta en establecimientos españoles tiene 20 gramos de azúcar. En España, la ley prohíbe añadir más azúcares al zumo, pero no al néctar, por lo que este último puede tener incluso más. Los 20 gramos de azúcar suponen el total de ingesta diaria que recomienda la OMS para un niño, lo que significa que los más pequeños ya no deberían tomar ni un solo gramo de azúcar el resto de la jornada. Sin embargo, bollería industrial, cereales azucarados o chucherías abundan en su dieta. Se calcula que hasta un 40% de los aragoneses consume habitualmente zumo y néctar de frutas, según datos del Ministerio de Agricultura y Alimentación, lo que también supone un problema para los adultos, ya que el 98% de la población admite comer diariamente bollería, cereales o galletas.

En países como Holanda se han centrado en informar a los padres de la importancia de eliminar el brik de zumo de la merienda o del desayuno y sustituirlo por piezas de fruta. En ciudades como Ámsterdam, se ha retirado este producto, además de las chucherías, de los comedores de los colegios, y la obesidad infantil ha bajado un 12%. Ya existe en el Reino Unido la organización Action on Sugar, para limitar su consumo, y en España ha surgido la Alianza por el Control del Azúcar, que denuncia el poder de los lobbies azucareros y sus vínculos a sociedades científicas.

GUERRA AL AZÚCAR MERIENDAS PARA NIÑOS OBESOS

El sobrepeso infantil se ha duplicado en Aragón en 20 años, y llega al 30%. Los nutricionistas advierten del abuso de azúcar en zumos, salsas y derivados industriales

Texto: **David Navarro**

El desayuno de Carlitos resulta a la vista inofensivo: un vaso de leche con cacao y un poco de bollería: pueden ser galletas, una napolitana, un puñado de cereales... Pero el total supone ya más de 30 gramos de azúcar, que es la cantidad diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). «Y el resto del día van más cosas, porque el azúcar se maneja en la industria alimentaria en otros productos que creemos que no lo contienen, como el tomate frito, salsas como la agri dulce, barbacoa, mayonesa o césar...», por no hablar del ketchup, al que los padres han acostumbrado a los hijos para que sea acompañante de todo», enumera la nutricionista aragonesa Marilourdes de Torres, miembro del Observatorio de la Nutrición y el Estudio de la Obesidad.

Ya no es necesario servirse terrones para pasarse con el azúcar. Y lo mismo sucede con la sal, por lo que estos dos componentes preocupan, y mucho, a los profesionales sanitarios y son objeto de estudio. La OMS en 2015 recomendó que la ingesta máxima de azúcar en el día fuera del 5% de las calorías totales de energía, «aunque muchos profesionales pensamos que se podría bajar al 3%, porque la realidad con que nos encontramos es que el consumo diario llega entre adolescentes a más del 15%», advierte De Torres.

En España, la legislación parece dirigirse a gravar los productos en lugar de a

limitar sus ingredientes. Cataluña ha sido la primera Comunidad en gravar entre un 8% y un 30% las bebidas azucaradas, las más demonizadas en los últimos años, ya que una lata de refresco contiene el equivalente a 9 cucharillas de azúcar, o lo que es lo mismo, 36 gramos de azúcar, seis más que la cantidad diaria recomendada. «Pero además de colas y refrescos tienen tanto o más azúcar las aguas con sabor a fruta, el té frío o los brik de néctar y zumo de fruta», advierte De Torres. Tras las colas y refrescos, los zumos son el siguiente objetivo de nutricionistas en el norte de Europa, ya que un zumo de naranja, melocotón o piña contiene 13 gramos de azúcar, y los batidos de leche o frutas se llevan la palma.

MERIENDAS MÁS SANAS. La ciudad de Ámsterdam, en Holanda, ha sido la primera en vetar el zumo envasado y las chucherías en el colegio, una decisión que ya ha dado sus resultados: la obesidad infantil ha bajado un 12%. La tasa de sobrepeso infantil en Holanda está entre las más bajas del mundo (13%), muy por debajo de la española, que ya asciende al 33%, cifras calificadas de «desastre» por los nutricionistas, que alertan de que ya hemos adelantado a países tradicionalmente obesos como Estados Unidos. «Vivir en una gran ciudad es un riesgo en sí mismo, porque es más fácil llevar un estilo de vida poco saludable —destacaba recientemente la directora del programa en Ámsterdam, Karen den Hertog—. Más estudiantes van al colegio en

«El azúcar está presente en productos como la mayonesa, el tomate frito o el ketchup. Además de impuestos, necesitamos una ley que limite»

autobús en vez de caminar o pedalear, y tienen más acceso a la comida preparada». Cuando se puso en marcha la guerra al azúcar en la ciudad holandesa, en 2012, la tasa de obesidad infantil era del 21%. La diferencia es abrumadora.

Según Marilourdes de Torres «tenemos que preguntarnos por qué los niños toman tanto zumo y tan poca fruta, por ejemplo. ¿Son responsables los niños? Pues la verdad es que no. Los padres tienen que concienciarse de que dos naranjas enteras peladas y comidas no tienen ese azúcar (sacarosa), sino fructosa, menos dañino. Pero, sobre todo, más fibra y más vitamina C. Y esa fibra es la que hace que se metabolicen mejor todos los nutrientes y no se produzca el sobrepeso. Es más recomendable un yogur natural añadiendo nosotros fruta fresca que un yogur desnatado con trozos de fruta, porque tiene más azúcar. Todos los refrescos azucarados son calorías vacías, porque engordan y no alimentan», destaca. Y recuerda que «hay que tener mucho cuidado con los alimentos 'light' que antes tenían grasa, como la mayonesa, porque la grasa que retiran la sustituyen por azúcar».

De Torres critica los gravámenes directos de las Comunidades a los productos azucarados, como el nuevo impuesto catalán, «porque al final es un tema recaudatorio. Sería mucho más recomendable que Sanidad arbitrara una normativa por la que la adición de azúcares simples en el chocolate, refrescos, batidos, repostería industrial o salsas estuviera rebajada al máximo y controlada. Entonces la industria se adaptaría igual que se adaptaron los panificables a elaborar los productos con menos cantidad de sal». En realidad, no hay recetas mágicas para resolver el problema de la obesidad y el sobrepeso, «se trata de velar por hábitos saludables, de comer equilibradamente, de dar fruta en vez de zumo, de hacer actividad física...», concluye la nutricionista.