

Recomendaciones ANSES sobre el consumo total de azúcares

La *Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria de los Alimentos, Medio Ambiente y Trabajo* (ANSES) ha emitido un informe sobre la ingesta de azúcar de la población, recomendando limitar la ingesta total de azúcares por debajo del **valor máximo de 100 g/día**.

En el informe se destaca que no existe ningún beneficio como consecuencia del consumo de azúcar una vez cubiertas las necesidades de carbohidratos. Por el contrario, un exceso de ingesta de azúcares, puede presentar riesgos para la salud, debido a sus efectos directos sobre el aumento de los niveles de triglicéridos y del ácido úrico, el sobrepeso y la obesidad, así como a los efectos indirectos, como la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Todas estas enfermedades han sido identificadas como problemáticas para la Salud Pública actual.

Para no exceder estas cantidades de azúcar, la ANSES propone ciertas medidas dirigidas, en su mayoría, a reducir el consumo de "**azúcares añadidos**". Entre esas medidas se destacan las siguientes, dirigidas a:

Azúcar	
<h2>Personas Consumidoras</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante ser conscientes del consumo total de azúcares que se ingieren, para conocer si se están excediendo las necesidades de carbohidratos del organismo. • Deben ser prudentes en la utilización de azúcar de mesa en comidas y, sobre todo, de la ingesta que realizan de azúcares añadidos provenientes de las bebidas azucaradas. 	
<h2>Industria Alimentaria</h2>	<p>Los fabricantes deberán reformular los productos disponibles que contengan azúcares añadidos, sin sustituirlos por edulcorantes o ingredientes que contengan azúcares (mostos, concentrados de frutas, ...).</p>
<h2>Profesionales Sanitarios</h2>	<p>Incidir en la educación nutricional de los pacientes, es necesario que muestren los perjuicios del exceso de azúcares, y en concreto, de las bebidas azucaradas.</p>
<h2>Autoridades Públicas</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerar establecer gravámenes sobre los productos con azúcares añadidos. • Incidir en los mensajes dirigidos a los niños y niñas en edad escolar, sobre los perjuicios del exceso de consumo de

Medir, en la educación nutricional de los pacientes, es necesario que muestren los perjuicios del exceso de azúcares, y en concreto, de las bebidas azucaradas.

- Considerar establecer gravámenes sobre los productos con azúcares añadidos.
- Incidir en los mensajes dirigidos a los niños y niñas en edad escolar, sobre los perjuicios del exceso de consumo de

azúcares (Ej: Educación Nutricional en centros de estudio).

- Limitar la disponibilidad de productos con azúcares añadidos en las máquinas de vending, sobre todo, en centros de educación.
- Limitar la publicidad que se realiza sobre estos productos.

Comunidad Científica

- Realizar nuevas investigaciones para esclarecer la relación existente entre el consumo de azúcares y las patologías asociadas.
- Explorar el mecanismo neuroconductual que modula el consumo de estos productos.

Opinion of the ANSES on the establishment of recommendations on sugar intake

(<https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0186EN.pdf>)

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxe: 945 122 171 .

berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)