

# azúcar

Número 2 Junio 1998



## Salud

LA OMS recomienda el establecimiento de políticas de salud pública suficientemente comprensivas que ayuden a la población a prevenir la obesidad.

En el informe "Obesity, preventing and managing the global epidemic" de la organización Mundial de la Salud (OMS) se analizan los factores que conducen a la obesidad y sus consecuencias en la salud de niños y adultos. Asimismo, se plantean unas recomendaciones generales para la puesta en marcha de políticas de salud pública suficientemente comprensivas que ayuden a la población a prevenir la obesidad.

La OMS afirma que existe actualmente un buen sistema para clasificar el sobrepeso y la obesidad que debe ser adoptado internacionalmente. Se trata del Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso de cada persona (en Kgr.) por su altura al cuadrado (en metros). Un IMC superior o igual a 25 denota sobrepeso y un IMC igual o superior a 30 refleja obesidad.

Las expertas de la OMS concluyen que las causas fundamentales del desarrollo de la obesidad son un estilo de vida sedentario, así como dietas con alto contenido de grasas. Por ello, la

recomendación principal es combinar el ejercicio físico regular con una reducción del consumo de grasas. Por otra parte, el ambiente familiar y las predisposiciones genéticas son también consideradas en el estudio como importantes a la hora de padecer obesidad. ▲

► Disponible informe completo



La obesidad aparece cuando se produce un desequilibrio energética, es decir, consumimos más energía de la que gastamos. Y quizás, porque el azúcar proporciona un valor placentero a muchos alimentos, ha sido relacionado de forma infundada con la obesidad.

La Asociación Americana de Dietistas, basándose en estudios científicos concretos, esgrime numerosos argumentos que desmontan esta hipótesis:

- En primer lugar, el azúcar -un carbohidrato simple- socia el apetito de la misma forma que el resto de carbohidratos.
- Se ha demostrado que no existe relación directa entre el consumo de azúcar per cápita y la incidencia de obesidad entre la población.
- De hecho, estudios epidemiológicos muestran una relación inversa entre el consumo de azúcar y la obesidad, y una relación directa entre esta patología y la ingesta de grasa.
- La obesidad es un problema complejo cuya causa no puede ser simplificada -según estos expertos, atribuyéndola a un sólo componente de la dieta.

## Instituciones

homenaje al profesor Francisco Grande Covián

El Ministerio de Sanidad y Consumo y la Fundación Española de la Nutrición (FEN), dedicaron el pasado día 4 de julio un homenaje al desaparecido profesor Grande Covián. En el edificio del Instituto Nacional de Consumo, se descubrió una placa en su honor, ya que fue en este lugar donde un equipo dirigido por el profesor realizó una encomiable labor para ayudar a la alimentación del pueblo de Madrid durante los años 1937 a 1939. El IEDAR se suma calurosamente al homenaje de tan ilustre personalidad con quién tuvo el honor de colaborar.

Entre sus muchísimas aportaciones al mundo de la alimentación, nos dejó su revisión sobre "El azúcar en la alimentación humana", donde demostraba su condición de gran experto en el conocimiento de las propiedades de este hidrato de carbono. ▲

► Disponible el trabajo "El azúcar en la nutrición humana" del Prof. Dr. Francisco Grande Covián, revisado y actualizado en 1995 por la FEN (Fundación Española de la Nutrición)



## Sabías que...

Según la Asociación Americana de Dietistas, la utilización de los endulzantes artificiales en procesos de tratamiento de la obesidad no está nada clara, ya que la prevalencia de esta patología ha crecido sustancialmente, al tiempo que lo ha hecho el consumo de endulzantes artificiales para este propósito.



# azúcar



## Estudios y publicaciones

### Nutrición



## El azúcar salva vidas en los países del tercer mundo

Cada año, el azúcar salva la vida a miles de bebés y niños. Una solución para la rehidratación oral, compuesta por sal común y azúcar a un coste modesto, contrarresta los efectos de la deshidratación que, provocada por la diarrea aguda, es la causa más común de muerte en muchos países subdesarrollados.

Las últimas cifras de la OMS (Organización Mundial de la Salud) indican que más de 228 millones de niños en 73 países están afectados crónicamente por deficiencias en nutrición, y que alrededor de 300.000 niños en edad preescolar pierden la vista cada año a causa de deficiencias de vitamina A. El azúcar enriquecido con vitamina A es una de las más baratas y saludables formas de prevenir y controlar estas deficiencias.

La carencia de yodo aumenta los riesgos de algunos desórdenes, como nacimientos prematuros, malformaciones y anomalías neurológicas. En Sudán se estima que 14 millones de personas padecen deficiencias de yodo que podrían ser remedadas aportándoles azúcar enriquecido con este mineral. ▲

### Instituciones

## Los nuevos retos de la OMS

La doctora Gro Harlem Brundtland, ex-primera ministra de Noruega, tomará cargo oficialmente como nueva responsable de la Organización Mundial de la Salud

(OMS) e próximo 21 de julio. Esta especialista en medicina preventiva es la primera mujer que ocupa este cargo.

Según declaró recientemente al periódico *The New York Times*, "la promoción de la salud es una clave importante para el desarrollo económico y he aprendido que puedo hacer más desde la política que desde la medicina para mejorar la sociedad". Ayudar a los países en los problemas de salubridad medioambiental en las grandes urbes y enfrentarse eficazmente con las crecientes tasas de cáncer, enfermedades cardiovasculares y mentales serán los nuevos retos de la Dra. Brundtland al frente de la OMS. ▲



## Investigación

### carmen

En otoño de este año, está previsto que se presente a la comunidad científica y a la opinión pública europea los primeros resultados del proyecto de investigación multicentro denominado CARMEN. Bajo el programa FAIR de la Comisión de Agricultura y Pesca de la Unión Europea, este proyecto - iniciado en 1992 - ha involucrado a centros de investigación clínica, hospitales y universidades de Alemania, Holanda, Reino Unido, Dinamarca y España. ▲



## Próximas citas

**ICO** - International Congress of Obesity  
Paris, del 28 al 3 de septiembre de 1998.

**EANS'98** - Annual Symposium of the European Academy of Nutritional Sciences "Nutrition and Adolescence".  
Madrid, del 15 al 17 de octubre de 1998.

**Congreso anual de la SENC** - (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).  
Las Palmas, del 25 al 28 de noviembre de 1998.

**Segundo Congreso Nacional de la SENBA** (Sociedad Española de Nutrición Básica Aplicada).  
Valencia, 2 al 5 de diciembre de 1998.



## se ha dicho

• Una de cada cuatro jóvenes de 15 años hace dieta para huir de una supuesta obesidad que sólo ella percibe. "El fenómeno es nuevo y responde al impacto cada vez más precoz que tiene la influencia de los modelos estéticos que imperan en la sociedad"

**Dr. Josep Toro**, Jefe de Psiquiatría y de la Unidad de Trastornos Alimentarios del Hospital Clínic de Barcelona, en *La Vanguardia* (25/4/98)

• "No hay alimentos malos, sino dietas malas. Debemos comer de todo, pero en la proporción adecuada"

**Dr. José Luis Rodríguez**, Presidente de la Sociedad Asturiana de Cardiología, en *La Nueva España* (24/4/98)

• "En las personas sanas, con un control adecuado de otros factores de riesgo y con el correcto seguimiento de unas mínimas medidas de higiene buco-dental, el consumo de azúcar ya no se considera un riesgo para el desarrollo de la caries."

**Prof. Rafael Rioboo**, Catedrático de Odontología Preventiva de la U. Complutense, en *Noticias Médicas* (27/3 al 2/4/98)

• "La glucosa es la fuente esencial de energía para los tejidos fetales y la transferencia de glucosa de la madre al feto debe estar asegurada mediante una ingesta suficiente y adecuada de carbohidratos"

**Dr. Jaume Serra**, Especialista en nutrición en el Periódico de Cataluña (23/3/98)

