




Organización
Mundial de la Salud

**Nota informativa
sobre la ingesta
de azúcares
recomendada en las
directrices de la OMS
para adultos y niños**



En las nuevas directrices sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños (*Guideline: Sugars intake for adults and children*) de la Organización Mundial de la Salud se recomienda reducir el consumo de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida. Tanto para los adultos como para los niños, el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

Los azúcares libres frente a los azúcares intrínsecos


Las recomendaciones contenidas en las directrices se centran en los efectos documentados para la salud que produce la ingesta de «azúcares libres». Estos incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de jugo de fruta.

Los azúcares libres se diferencian de los azúcares intrínsecos que se encuentran en las frutas y las verduras enteras frescas. Como no hay pruebas de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga efectos adversos para la salud, las recomendaciones de las directrices no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas.

Recomendaciones firmes

Las recomendaciones para reducir la ingesta de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida se basan en el análisis de los últimos datos científicos. Estos datos muestran, en primer lugar, que los adultos que consumen menos azúcares tienen menor peso corporal y, en segundo lugar, que el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta va asociado a un aumento comparable del peso. Además, las investigaciones evidencian que los niños con los niveles más altos de consumo de bebidas azucaradas tienen más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad que aquellos con un bajo nivel de consumo de este tipo de bebidas.

La recomendación se apoya además en datos que evidencian que un consumo de azúcares libres superior al 10% de la ingesta calórica total produce tasas más elevadas de caries dental que un consumo inferior al 10% de la ingesta calórica total.



Dada la calidad de los datos probatorios, la OMS califica estas recomendaciones como «firmes»: pueden ser adoptadas como políticas en la mayoría de los contextos. Los países pueden dar curso a estas recomendaciones mediante la elaboración de directrices dietéticas basadas en los alimentos, teniendo en cuenta los alimentos disponibles y las costumbres alimentarias a nivel local. Otras opciones normativas incluyen el etiquetado de los alimentos y el etiquetado nutricional, la concienciación de los consumidores, la regulación de la comercialización de los alimentos y las bebidas no alcohólicas con un alto contenido en azúcares libres, y la aplicación de políticas fiscales dirigidas a los alimentos con un alto contenido en azúcares libres. Las personas pueden poner en práctica estas recomendaciones modificando la manera en que eligen los alimentos.


Reducción adicional: una recomendación condicional

Dada la naturaleza de los estudios existentes, la recomendación de reducir el consumo de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total se presenta como «condicional» en el sistema de la OMS de formulación de directrices basadas en datos probatorios.

Se han realizado pocos estudios epidemiológicos en poblaciones con bajo consumo de azúcares. Solo existen tres estudios nacionales de población que permiten realizar una comparación entre la tasa de caries dental correspondiente a un consumo de azúcares inferior al 5% de la ingesta calórica total y la correspondiente a un consumo de azúcares superior al 5% e inferior al 10% de la ingesta calórica total.

Estos estudios ecológicos de base poblacional se realizaron en un periodo en que la disponibilidad de azúcares descendió radicalmente de 15 kg por persona y año antes de la Segunda Guerra Mundial a apenas 0,2 kg por persona y año en 1946. Este «experimento natural», que demostró una reducción de la caries dental, constituye la base de la recomendación de que la reducción del consumo de azúcares libres por debajo del 5% de la ingesta calórica total proporcionaría beneficios adicionales para la salud en forma de reducción de la caries dental.

El tratamiento de enfermedades dentales consume del 5% al 10% de los presupuestos sanitarios en los países ricos. La caries dental no se suele tratar en los países de ingresos más bajos, donde su costo excedería todos los recursos financieros disponibles para la atención de la salud infantil.



La OMS formula recomendaciones condicionales —incluso cuando la calidad de las pruebas no es elevada— sobre cuestiones que revisten importancia para la salud pública. Se habla de recomendación condicional cuando los efectos deseables de su cumplimiento probablemente compensan los efectos indeseables, aunque la proporción de unos y otros no se puede establecer con precisión; por tanto, es preciso entablar diálogos y consultas con las partes interesadas antes de plasmar la recomendación en una política.

Revisión futura de las directrices

Está previsto actualizar las directrices en 2020. La actualización de las recomendaciones se beneficiaría de la realización de investigaciones en las siguientes esferas:

- El efecto de la ingesta de azúcares libres sobre el metabolismo
- Estudios a más largo plazo sobre las consecuencias de los cambios en la ingesta de azúcares libres para la salud
- Los umbrales por encima de los cuales el consumo de azúcares libres aumenta la ganancia de peso
- La eficacia de los cambios de comportamiento en la reducción de la ingesta de azúcares libres
- Estudios de cohortes para evaluar el riesgo de caries dental en diferentes niveles de ingesta de azúcar.

Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo

Organización Mundial de la Salud

20, Avenue Appia, CH-1211 Ginebra 27, Suiza

Fax: +41 22 791 4156

Correo electrónico: nutrition@who.int

www.who.int/nutrition

