

## #TomemosConciencia

# EXCESO DE AZÚCARES AÑADIDOS: LAS BEBIDAS AZUCARADAS EN LA DIETA DE LOS ARGENTINOS

*Gacetilla de Prensa de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición*

**Los cambios en los patrones alimentarios de la población, sucedidos en las últimas décadas, dejaron en evidencia cómo los productos comestibles ricos en azúcares añadidos ganaron lugar en las góndolas y mesas familiares, con el lamentable desplazamiento de los alimentos frescos y los mínimamente procesados.**

Las últimas encuestas nacionales muestran **cifras alarmantes** de consumo de bebidas azucaradas, productos de confitura y golosinas, ocupando nuestro país uno de los primeros lugares en este tipo de consumo en la región.





La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda **no superar el 10% del valor calórico total (VCT) diario derivado del consumo de azúcares** (en una dieta de 2000 kcal, equivaldría a 50 gramos de azúcares por día). Y, además, sugiere que se reduzca aún más: a menos del 5% de la ingesta calórica total (25 g/día). Estas recomendaciones tienen como objetivo **reducir el riesgo de contraer Enfermedades No Transmisibles (ENT)** en personas adultas, niñas, niños y adolescentes.

**En Argentina**, un estudio del consumo aparente per cápita<sup>1</sup> refirió que, entre los años 2011 y 2013, las personas consumieron **122,98 gramos de azúcares por día en promedio**, superando ampliamente las recomendaciones de la OMS.

Con respecto a las bebidas azucaradas, otro trabajo de investigación<sup>2</sup> reveló que, en **2018**, las personas adultas consumieron en promedio **85 litros de bebidas azucaradas por año**, equivalente a 230 cc/día, lo que representa, aproximadamente, un vaso por día.

A su vez, las bebidas azucaradas se encuentran en el segundo lugar en las ventas dentro de los productos ultraprocesados con exceso de azúcares añadidos, grasa total, grasas saturadas y/o sodio.

**Las bebidas azucaradas entre las que se encuentran gaseosas, jugos y aguas saborizadas, son productos ultraprocesados con una alta cantidad de calorías y aditivos artificiales, y escaso o nulo valor nutricional. Constituyen, además, la fuente más importante de azúcar agregada a la dieta. Su consumo produce un incremento del riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer y caries dental.**

Cabe destacar que, desde hace muchos años, las ENT son la principal causa de muerte y discapacidad en nuestro país.

Y si hablamos de carga de enfermedad, o sea la cantidad de personas que se enferman anualmente a causa del consumo de bebidas azucaradas, un estudio elaborado por el IECS<sup>3</sup> estimó que **802.000 personas enferman en Argentina a causa de bebidas azucaradas, de las cuales 639.000 desarrollan diabetes, 54.000 enfermedades**

<sup>1</sup> Díaz, D., Goldberg, A., Fernández, R., Barbieri, L. y Graciano, A. (2022). Dimensiones de la Seguridad Alimentaria en el nuevo escenario global. Informe técnico Nro.3: una mirada sobre la evolución del consumo alimentario a nivel mundial y en Argentina en las últimas seis décadas. INTA. Disponible en: <https://bit.ly/3erInformeTecnicoINTA>

<sup>2</sup> Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS). Bebidas Azucaradas. Disponible en: <http://www.iecs.org.ar/azucar>

<sup>3</sup> Ídem

**cardíacas, 34.000 problemas osteo-musculares y 29.000 enfermedad cerebrovascular, entre otros.** Mientras tanto, el sistema de salud destina cada año 2.8% del presupuesto en salud para la atención de las enfermedades derivadas de su consumo.

Las recomendaciones de organismos internacionales, avaladas por **estudios publicados en el tema libres de conflictos de interés**, plantean diversas acciones que es necesario llevar adelante para frenar este elevado consumo.

Por un lado, **informar a la población sobre los productos y bebidas que consume**, para que conozca realmente cual es su composición y pueda decidir de manera informada, sin falsas promesas ni engaños.

Por otra parte, **exigir a las industrias alimentarias el cumplimiento de las regulaciones existentes en materia de rotulado/etiquetado**, que incorporan tanto la información obligatoria en el envase como la regulación de la publicidad, promoción y patrocinio.

Ambas condiciones se encuentran enmarcadas en la letra de la **Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable**, que fue reglamentada en marzo de este año y su implementación ya corre desde el mes de Agosto. Sin embargo, en la actualidad son muy pocos los productos con sellos de advertencia que podemos ver en los comercios. Sobre la regulación de publicidad, promoción y patrocinio de estos productos no hay noticias sobre su implementación.



En **vísperas de la celebración del Campeonato mundial de fútbol**, han sido innumerables las **estrategias de marketing que ha desplegado la industria en torno a las bebidas azucaradas para alentar su venta y consumo**. Desde envases atractivos alusivos al fútbol hasta promociones de todo tipo dirigidas a la franja etaria más vulnerable: las niñeces.

**RESULTA NECESARIO PONER EN EVIDENCIA QUE EL ELEVADO CONSUMO DE AZÚCAR AÑADIDO ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD.**

**Para comunicarse con el Equipo de Etiquetado Frontal de FAGRAN** y obtener más información sobre la Ley o realizar algún tipo de entrevista, se facilitan diferentes vías de contacto:

- **Ana Cáceres**, presidenta de FAGRAN
  - Teléfono: 11 5996-1749
  - Mail: [fagranpresidencia@gmail.com](mailto:fagranpresidencia@gmail.com)
- **Laura Barbieri**, Equipo de Etiquetado Frontal de FAGRAN
  - Teléfono: 11 5011-5368
  - Mail: [barbierilauranut@gmail.com](mailto:barbierilauranut@gmail.com)
- **Mara Inés García**, Equipo de Etiquetado Frontal de FAGRAN
  - Teléfono: 11 4064-0636
  - Mail: [migarcianut@gmail.com](mailto:migarcianut@gmail.com)
- **Mail institucional de FAGRAN:** [info@fagran.org.ar](mailto:info@fagran.org.ar)

Los invitamos a seguir las **Redes Sociales de FAGRAN y su sitio Web** para estar al corriente de todas las acciones que se llevan a cabo:

