



ZUMOS Y SALUD: EXPRIMIENDO EL MITO



Sandra González Palacios

Investigadora del Grupo de Epidemiología
de la Nutrición EPINUT UMH

Emma Navalón

La alimentación saludable de los niños es prioritaria para su calidad de vida. Hay productos como la bollería industrial o las chucherías que son fácilmente identificables como perjudiciales para la salud por su alto contenido en azúcares y grasas, pero otros alimentos como las bebidas azucaradas, entre las que se incluyen los zumos de frutas, siguen percibiéndose como beneficiosos para la salud de los niños, aunque podrían no serlo. Un nuevo estudio de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche concluye que el consumo diario de bebidas azucaradas está relacionado con la obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que, desde 1990 hasta 2016, el número de niños de 5 años o menos con obesidad o sobrepeso ha aumentado de 32 millones a 41 millones. Si se mantiene esta tendencia, podría alcanzar los 70 millones en 2025. Este fenómeno es de origen multifactorial y abarca un amplio abanico de factores, desde factores genéticos hasta el nivel socioeconómico, pasando por otros más conocidos como la inactividad física y una mala alimentación, basada en alimentos procesados, como las bebidas azucaradas, que contienen un alto contenido en azúcares.

El Grupo de Epidemiología de la Nutrición (EPINUT) de la UMH ha llevado a cabo un estudio sobre el consumo de bebidas con azúcar, que incluye los zumos envasados y su relación con la obesidad en niños de 4 y 5 años. Este trabajo, publicado en la revista *Nutrients* y liderado por la investigadora Sandra González Palacios, señala que 3 de cada 4 bebidas azucaradas que toman los niños son zumos envasados. "El consumo que reportamos en nuestro estudio es bajo si lo comparas con Estados Unidos, donde el consumo de zumos y refrescos azucarados es muy superior al nuestro", destaca González Palacios.

Estos resultados se enmarcan en el estudio de seguimiento prospectivo Infancia y Medio Ambiente (INMA), que estudia los efectos de los contaminantes ambientales en el aire, agua y en la dieta durante el crecimiento y el desarrollo infantil. Esta investigación ha estudiado a 1.823 niños de entre 4 y 5 años en cuatro zonas geográficas de España: Asturias, Gipuzkoa, Sabadell y Valencia.

Los investigadores se preguntaron si la frecuencia con que los niños participantes en el estudio tomaban bebidas azucaradas guardaba alguna relación con ser obesos. Para ello, clasificaron a los niños en tres grupos según la frecuencia de consumo de bebidas con azúcar. Por un lado, los niños que tomaban menos de 1 bebida con azúcar a la semana; por otro, los que tomaban entre 1 y 7 a la semana y, finalmente, los que consumían más de 1 al día. Los resultados indicaron que, cuando el consumo es diario, es decir, cuando se toman más de siete bebidas a la semana, los niños tenían más riesgo de tener obesidad a los 4 y 5 años.

Carbono, hidrógeno, oxígeno: azúcar

El azúcar y el almidón que se encuentran en las frutas, verduras, cereales y leche son carbohidratos, esenciales en una dieta equilibrada. Los carbohidratos, en su forma de glucosa, son el principal "alimento" del cerebro, del sistema nervioso central y de los glóbulos rojos. Cuando el cuerpo dispone de suficiente glucosa para funcionar puede almacenarla en forma de glucógeno en el hígado y los músculos o, debido a un exceso en el consumo de calorías, puede convertirse en grasa. Lo que se denomina azúcar está compuesto de una molécula de glucosa y otra de fructosa. Si bien la glucosa puede ser metabolizada por todos los órganos del cuerpo, la fructosa se aprovecha casi exclusivamente en el hígado. Aquí radica la principal diferencia en el consumo de fruta y el exprimido. La cantidad de fructosa que recibe el hígado cuando se consume una pieza de fruta es manejable y beneficiosa, pero en forma de zumo (en mayor cantidad y de golpe), se favorece su transformación en grasas.

3 de cada 4 bebidas
azucaradas que toman
los niños son zumos
envasados, según el
estudio del grupo
EPINUT



Otras denominaciones atienden a los aspectos nutricionales del azúcar. Según la OMS, existen dos tipos de azúcares: los libres y los intrínsecos. El primer grupo incluye los monosacáridos y los disacáridos que los fabricantes, cocineros o los propios consumidores añaden a los alimentos. También, se consideran azúcares libres aquellos presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de fruta o los concentrados de zumo de fruta. Los intrínsecos, por su parte, son aquellos que se encuentran en las verduras y en las frutas enteras, es decir, los expertos de salud aseguran que un zumo tiene azúcares libres, pero la pieza entera de fruta posee azúcares intrínsecos. La OMS recomienda tanto para los niños como para los adultos, reducir el consumo de estos azúcares libres a menos del 10% de la ingesta de calorías total, aunque una disminución del 5% del consumo de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud. Además, las autoridades sanitarias recalcan la importancia de la moderación en el consumo de azúcar. "Moderación", según la OMS, significa de 5 a 10 cucharadas de postre de azúcar al día para un adulto. Esto equivale a 25 o 50 gramos, o de 4 a 8 de los clásicos terrones de azúcar. En ningún momento se habla en estas recomendaciones de "azúcares añadidos" porque no existe una definición universal de este término.

En Europa, la Directiva 2012/12/EU de 19 de abril regula la nomenclatura y la composición de los zumos de frutas. Esta directiva pretende prohibir usar azúcares añadidos en los zumos de frutas y zumos procedentes de concentrado. Pero esta restricción no afecta a los néctares de fruta, a los que se permite añadir azúcares de forma artificial hasta un 20% de su peso total. Aunque todas estas opciones para consumir bebidas de frutas tienen importantes cantidades de azúcar, los zumos a partir de concentrado y los néctares de fruta, por la forma en que se producen, presentan una mayor cantidad de edulcorantes. Según la Oficina del Consumidor, esa utilización de edulcorantes o jarabes de glucosa o fructosa hace que estas bebidas sean más baratas.

Hay que tener en cuenta que, aunque no se añada azúcar de forma artificial como en los refrescos, los zumos contienen azúcar de forma natural. No obstante, existe una polémica sobre si es adecuado equiparar los zumos 100% naturales al resto de las bebidas azucaradas. Se considera que los zumos son bebidas saludables porque provienen

de la fruta. "Analicé la evidencia que había en cuanto al consumo de zumos 100% naturales y su asociación con la obesidad y llegué a la conclusión de que, o no tiene un efecto para la salud o tiene un efecto negativo", explica la investigadora González Palacios. Además, considera que, como el consumo de fruta al final es un hábito, es preferible dar a los niños la fruta entera pelada y en el tamaño correspondiente para que se la puedan comer con comodidad. Un vaso de zumo

exprimido de naranja contiene el azúcar de dos o tres piezas de fruta, mientras que su contenido en fibra es inferior al de una naranja. Por lo tanto, lo saludable es comer una naranja. Por ello, la investigadora recomienda no dar nunca la fruta en forma de zumo.

Según el estudio de la UMH, la asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y la obesidad podría estar relacionada con un alto contenido en azúcar frente a una baja capacidad para saciar en comparación con otros alimentos. "Se ha demostrado en ensayos clínicos que, si, por ejemplo, tomas 100 calorías a partir de alimentos sólidos y 100 calorías a partir de alimentos líquidos como serían las bebidas con azúcar, la sensación de saciedad que tienes con el alimento sólido es mucho mayor", explica la investigadora. Por lo tanto, si a largo plazo los niños en lugar de comer con agua comen con zumo, están ingiriendo una cantidad de calorías que el sistema de saciedad no está teniendo en cuenta. De esta forma, toman un exceso de calorías por encima de sus necesidades, lo que provoca un exceso de peso.

Otros factores

El sedentarismo es otro de los factores que provoca un aumento de la obesidad y el sobrepeso. Diversas investigaciones como el estudio PASOS han determinado que, en España, un 60% de los preescolares no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física.

El siguiente paso es dar publicidad y promoción a estos resultados para intentar educar a la población y que sean críticos con los productos que consumen. Por eso, hay que dejar más claro que los zumos envasados no son una alternativa saludable por la cantidad de azúcar que tienen. González Palacios propone que en el mismo envase se incluya información que, de forma clara y visual, haga entender el gran contenido en azúcar que tienen estos zumos porque el consumo de estas bebidas en niños no sólo se asocia a un exceso de peso, sino también a mayor riesgo de diabetes, hipertensión, caries y alteraciones del sueño.



“Es preferible que los niños tomen la fruta entera, nunca en forma de zumo”, recomienda González Palacios

AZÚCARES

V T X T J K M D R A Y G T T V M D N J K V T R R K N B Y
 A N O C L A C O R D I H I D A N I D I R E P S E H O E N
 Z N N Q N A K R Q Q B L B G V B R X K S K E D X R P J K
 T U L W Z K O J L Z M O A S O L A R C U S B J G Z T J L
 S P M A T Z N O D E Q T J T M M R B W C G A N W K K J T
 B A L O N N T N R Q U I V J B Y T K G R A R G X T R M Q
 O E C Z E I T Y G R V L T T T M D B L O Z A N N V Q D R
 M T Z A C V T Y F V L Y W P X D M Z I S U J T T B V Z V
 L B A L R R A E W X X X Q J L M R N C A C J D N L J R B
 P O U M I I D P C E S U L F A M O P O T A S I C O A Y J
 O D T T A O N Y O A S P A R T A M O L A R M L R N O A Z
 L V O I M L D A L R Q P O L I G L I C I T O L I D S A N
 I L B U N P C A H C A L O M E R J E A Y N E F I O S S M
 S P Z Y B A L I T A D D X D N K S G L E C E R R O O E P
 A S O T L A M X C M K G O D L U A V R A R A A C R M J V
 C S I R O P E D E A R C E D L V L O L N C C U G A R Y J
 A A L O T I T L A M A T A F E A M G I A A L O T H K M W
 R S Z B R T P E G Y S S A D Q C S S S S G S I L D S Z X
 I O D I R A C A S I D M O L V I A O F L O L O B E I H R
 D R L N L E K R R T O R O T D A N Ñ T R A R Q T A I R Y
 O T O U O B M O I D E R I I C O N G A L U C B M C Y M N
 N X T L T A P A K B E V T B M A L T W B A C T I Y A N W
 E E I I I E T J T C I O I B O N L D A L N M T I T V L Y
 C D B N E A T L I O L T N A Z S Z A C M R R O O T O L J
 T K A A R N J L A L E N O Y Y T A O G Y E X L S S O L Y
 A D R T T A G J V M Q N R L G T C L T D Z B N T I A L Q
 R M A T B C D P T D Y T B Y J O Y G Y T Y J Q M L D T N

- azúcar - moreno - caña - sin refinar - remolacha - glase - sirope - jarabe - maíz - malta - arroz -
- dátil - inulina - dextrosa - disacárido - fructosa - glucosa - galactosa - lactosa - maltosa -
- monosacárido - polisacárido - ribosa - sacarosa - sucrosa - néctar - agave - coco -
- zumo evaporado de caña - zumo de fruta - miel - sirope de arce - melaza - sorgo - aspartamo -
- acesulfamo-k - sacarina - estevia - sucralosa - neotame - cesulfamo potásico -
- ciclamato - advantame - alitame - isomaltosa - neohesperidina dihidrocalcona - arabitol - dulcitol -
- erytritol - glicol - glicerol - HSH - iditol - lactitol - maltitol - manitol -
- poliglicitol - ribitol - sorbitol - treitol - xylitol -