

NOTA DE PRENSA

Madrid, 20 de abril de 2017

La revista científica *Nutrients* publica el estudio 'Ingesta dietética de azúcares (añadidos e intrínsecos) y fuentes alimentarias en la población española: resultados del estudio científico ANIBES'

El estudio científico ANIBES analiza la ingesta de azúcares totales, intrínsecos y añadidos, así como sus principales fuentes alimentarias en una muestra representativa de la población española

- La media de ingesta de azúcares totales para la población general de 9 a 75 años fue de 76,3 g/día, lo que supone el 17% de la ingesta total de energía. Si disgregamos los datos, la media de ingesta diaria de azúcares intrínsecos fue de 42,4 g/día y la de azúcares libres de 28,8 g/día, lo que supone un 9,6% y un 7,3% de la energía total respectivamente
- Son necesarios más estudios sobre las asociaciones entre la ingesta de azúcares totales, así como de manera individual, y los problemas de salud y enfermedades crónicas en España

La revista científica [Nutrients](#) ha publicado recientemente la investigación 'Ingesta dietética de azúcares (añadidos e intrínsecos) y fuentes alimentarias en la población española: resultados del estudio científico ANIBES'. El trabajo incorpora nueva evidencia dentro de este estudio científico sobre datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes y sus fuentes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos de la población, que ha sido coordinado por la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN).

En esta ocasión, la nueva investigación se ha centrado en el análisis disgregado de la ingesta de azúcares intrínsecos y añadidos en la alimentación de una muestra representativa de la población española, así como de las principales fuentes de alimentos y bebidas que contribuyen a esta ingesta.

Coordinado por:



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales

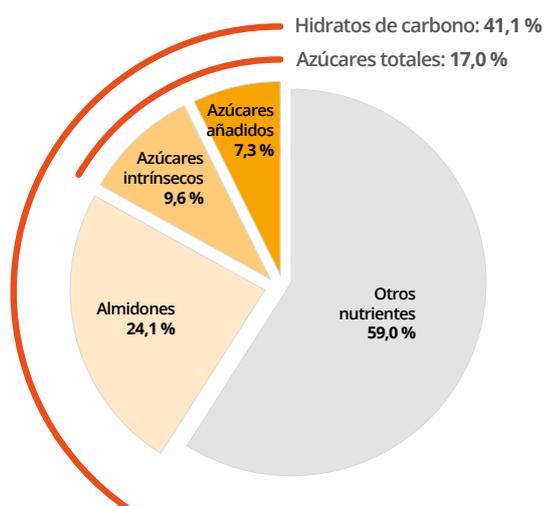


Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los azúcares intrínsecos son aquellos incorporados en la estructura de frutas y verduras y hortalizas frescas y enteras sin manipular ni procesar. Por otro lado, este mismo Organismo define los azúcares añadidos como los incorporados a los alimentos y bebidas durante el procesado (ya sea por el fabricante, cocinero o el propio consumidor), así como los azúcares naturalmente presentes en miel, jarabes, zumos de fruta y néctares.

“La media de ingesta de azúcares totales fue de 76,3 g/día, lo que supone el 17% de la ingesta total de energía”, explica el **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director del Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid. “Si disgregamos los datos, la media de ingesta diaria de azúcares intrínsecos fue de 42,4 g/día y la de azúcares añadidos de 28,8 g/día, lo que supone un 9,6% y un 7,3% de la energía total respectivamente”.

Distribución de ingesta total de azúcares libres e intrínsecos (%) en población general (9-75 años)



En lo que respecta a la población infantil de 9 a 12 años, “que es el grupo de edad con la mayor ingesta total de azúcares, ésta se sitúa en los 91,6 g/día, lo que supone el 18,8% de la energía total”, indica el presidente de la FEN. “Ordenados de mayor a menor contribución, los subgrupos de alimentos y bebidas conformados por las leches, el chocolate, los zumos y néctares, las frutas y la bollería y pastelería aportan el 60% de la ingesta diaria de este tipo de azúcares consumidos por este grupo, seguidos por los refrescos con azúcar y el yogur y las leches fermentadas”.

En el resto de grupos de edad, “cabe destacar que los adolescentes (13-17 años) son los que tienen una mayor ingesta de azúcares añadidos, (45,9 g/día de una ingesta total de azúcares de 88,4 g/día)”, explica el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “El grupo de edad de menor consumo de azúcares añadidos fue el de mayores (65-75 años), con una ingesta de 35,2 g/día de un consumo de azúcares totales de 78,4 g/día”.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Principales fuentes alimentarias de azúcares intrínsecos y añadidos

Los cinco grupos y subgrupos de alimentos y bebidas que actuaron como principales fuentes de azúcares intrínsecos en el total de la muestra (9-75 años) participante en el estudio científico ANIBES fueron “el grupo de las frutas, el subgrupo de las leches, el subgrupo de los zumos y néctares, el grupo de las verduras y hortalizas, así como los subgrupos del yogur y leches fermentadas”, enumera el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “Estos mismos alimentos y bebidas son los que también contribuyeron en mayor medida a la ingesta de este tipo de azúcares en cada grupo de edad por separado”.

Teniendo en cuenta las diferencias entre sexos, “la población femenina tendía a ingerir una mayor proporción de azúcares intrínsecos procedentes de grupos y alimentos y bebidas como las frutas, las verduras y hortalizas o la leche y productos lácteos, que habitualmente están considerados dentro de un modelo alimentario saludable”, explica el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “A la vez ingerían una menor proporción de alimentos y bebidas como zumos y néctares, bebidas alcohólicas de baja graduación o refrescos con azúcar”.

En lo que se refiere a los azúcares añadidos, sus principales fuentes alimentarias en el total de la población ANIBES (9-75 años) fueron los subgrupos de: “refrescos con azúcar, azúcar, bollería y pastelería, chocolate, yogur y leches fermentadas, otros productos lácteos, mermeladas y otros, zumos y néctares, cereales de desayuno y barritas de cereales, otros dulces, bebidas para deportistas, pan y precocinados”, indica el presidente de la FEN. “Entre todos representaban más del 95% de la contribución a la alimentación diaria”.

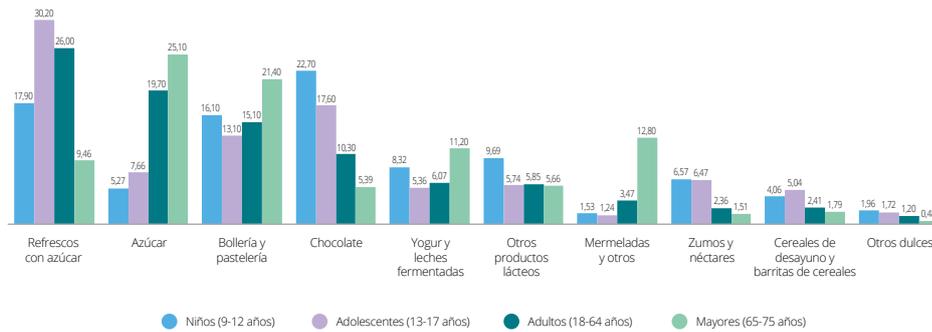
En este sentido, continúa explicando “el subgrupo integrado por el chocolate fue la fuente alimentaria que más azúcares añadidos aportó al grupo de edad de los niños (9-12 años). A éste le siguen los siguientes subgrupos de alimentos y bebidas: refrescos con azúcar, bollería y pastelería, otros productos lácteos, yogur y leches fermentadas, zumos y néctares, azúcar, cereales de desayuno y otras barritas de cereales, otros dulces, bebidas para deportistas, mermeladas y otros y precocinados. La suma de todos ellos incluye más del 95% de la contribución de este tipo de azúcares a la alimentación diaria de los más pequeños”.

“En el grupo de adolescentes (13-17 años) el subgrupo del chocolate ocupa el segundo lugar tras el de los refrescos con azúcar como fuente alimentaria de azúcares añadidos”, apunta el Prof. Dr. Varela-Moreiras. A estos les siguen los subgrupos de la bollería y pastelería, el azúcar, los zumos y néctares, otros productos lácteos, los yogures y leches fermentadas, los cereales de desayuno y barritas de cereales, otros dulces, las mermeladas y otros, las bebidas energéticas y los precocinados. Todos ellos suman más del 95% de la contribución de estos azúcares a la ingesta diaria de alimentos en este grupo de edad”.

Con la participación de:



Fuentes alimentarias de azúcares añadidos aportadas por los 10 principales grupos y subgrupos de alimentos y bebidas (%) según grupo de edad



A nivel internacional, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), acaba de anunciar que a partir de 2020 aportará evidencia científica sobre la ingesta diaria recomendada de azúcares añadidos en los alimentos, así como sus efectos para la salud y, por tanto, potencialmente recomendaciones específicas de ingesta y límites de la misma.

Por su parte, la OMS publicó en 2015 su guía actualizada sobre ingesta de azúcares añadidos para adultos y niños en relación con el peso corporal y la salud bucal. “Esta guía aconseja reducir de forma general la ingesta de azúcares añadidos a lo largo de la vida y la reducción de la ingesta de azúcares añadidos a menos del 10% del total de la ingesta, tanto en niños como en adultos, algo que este Organismo ya indicó en otras guías publicadas en 2003”, recuerda el Prof. Dr. Varela-Moreiras.

“Uno de cada cuatro participantes en el estudio científico ANIBES superaba esta cifra. De manera global, únicamente la población femenina del grupo de edad de los adolescentes (13-17) estaba ligeramente por encima de este 10% recomendado”, continúa explicando el Prof. Dr. Varela-Moreiras. “Estos datos del estudio indican que el porcentaje de personas que están por debajo de las recomendaciones de ingesta de azúcares añadidos en España es mayor en comparación con otros países no mediterráneos. A esto hay que añadir que en nuestro país existe una gran variedad -mayor que en otros países- de alimentos y bebidas que aportan este nutriente”.

De todas formas, concluye el presidente de la FEN “es necesario resaltar que se requieren esfuerzos para mejorar la calidad de la alimentación diaria en las poblaciones más jóvenes donde sus patrones y tendencias sean motivo de preocupación. Además, son necesarios más estudios sobre las asociaciones entre la ingesta de azúcares totales, así como de manera individual, y los problemas de salud y enfermedades crónicas en España para una mayor precisión en la política nutricional a seguir”.

Ruiz E, Rodríguez P, Valero T, Ávila JM, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LI, Vera-Moreiras G. Dietary Intake of Individual (Free and Intrinsic) Sugars and Food Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(3):275; doi:10.3390/nu9030275.

Con la participación de:



Comité científico del Estudio ANIBES

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CE-UNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Ficha técnica del estudio ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Teresa del Pozo
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019
tdelpozo@torresycarrera.com

Con la participación de:



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable