

NOTA DE PRENSA

Madrid, 2 de enero de 2018

La revista científica *Nutrición Hospitalaria* publica una nueva investigación dentro del estudio científico ANIBES

El estudio científico ANIBES analiza la adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones de la OMS

- Existen diferencias notables en el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS relativas a la ingesta de azúcares añadidos dependiendo de la edad: mejor en los de más edad, y más alejado en los jóvenes y niños. En concreto, un 41,8 % de la población infantil (9-12 años) y un 47,5 % de los adolescentes (13-17 años) incumplen dicha recomendación
- Los azúcares intrínsecos suponen el 9,6 % de la energía total consumida por los españoles y los azúcares añadidos el 7,3 %, en el conjunto de la población española (9-75 años)
- Los hidratos de carbono totales proporcionan un 41,1 % de la energía total consumida por los españoles

La revista científica [Nutrición Hospitalaria](#) ha publicado recientemente el estudio 'Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: [estudio ANIBES](#)'. Este trabajo científico, coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), aporta información actualizada y basada en la evidencia científica en relación a la ingesta de azúcares totales, intrínsecos y añadidos, así como sobre las principales fuentes alimentarias. Igualmente, presenta información pionera acerca del porcentaje de población española que cumple o no con los criterios recomendados de ingesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Los resultados que se presentan son novedosos en España, puesto que, según explica el investigador principal de este estudio, el **Prof. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director del Grupo de Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y

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



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

Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid, “son muy escasos los datos disponibles en cuanto a la ingesta de azúcares y sus subtipos, debido fundamentalmente a la falta de información sobre los mismos en la mayoría de las tablas de composición de alimentos y bases de datos, pero también a los problemas metodológicos habituales en las encuestas alimentarias que dificultan la recogida de información precisa del consumo real de alimentos y bebidas”. En este marco, “la información obtenida en el presente estudio ANIBES permite promover acciones de educación y concienciación específicas de acuerdo a las diferentes edades”, añade.

En relación a los hidratos de carbono, el Prof. Varela-Moreiras explica que “los resultados del estudio ANIBES muestran que éstos en su conjunto proporcionan un 41,1 % de la energía total consumida, de los cuales el 24,1 % son almidones y el 17 % corresponde a azúcares totales”. A este respecto, añade que “el aporte medio a la energía de los hidratos de carbono totales en la población ANIBES no alcanza las ingestas de referencia de la EFSA de entre el 45 % y 60 % para ningún grupo de edad o sexo”.

Cumplimiento de las recomendaciones de la OMS

Una de las principales conclusiones es que “existen diferencias notables en el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS relativas a una ingesta inferior del 10 % de las calorías provenientes de los azúcares añadidos dependiendo de la edad”, apunta el Prof. Varela-Moreiras. En este sentido, puntualiza “el aporte de azúcares intrínsecos es mayor en las poblaciones de mayor edad, mientras que, por el contrario, el consumo de azúcares añadidos es superior en edades más tempranas y en especial durante la adolescencia”.

En concreto, “un 41,8 % de la población infantil (9-12 años) incumple la recomendación de la OMS respecto a los azúcares añadidos, y en los adolescentes (13-17 años) este dato es superior (47,5 %), siendo además mayor en mujeres (54 %) con respecto a los hombres (43,7 %)”, detalla el Profesor Varela-Moreiras.

Distribución de la población española por edad y sexo de acuerdo a los diferentes niveles de ingesta (% energía total consumida) de azúcares añadidos

Azúcares añadidos	Grupos de edad												
	9 - 12 años			13 - 17 años			18 - 64 años			65 - 75 años			
	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	
< 5 % ETC	n	20	11	9	28	21	7	621	330	291	114	59	55
	%	9,4	8,7	10,3	13,3	15,3	9,5	37,5	41,4	34,0	55,3	59,6	51,4
5 - 10 % ETC	n	104	63	41	83	56	27	649	280	369	71	33	38
	%	48,8	50,0	47,1	39,3	40,9	36,5	39,2	35,1	43,1	34,5	33,3	35,5
10 - 15 % ETC	n	63	35	28	67	41	26	266	129	137	19	7	12
	%	29,6	27,8	32,2	31,8	29,9	35,1	16,1	16,2	16,0	9,2	7,1	11,2
15 - 20 % ETC	n	23	16	7	31	17	14	94	46	48	2	0	2
	%	10,8	12,7	8,0	14,7	12,4	18,9	5,7	5,8	5,6	1,0	0,0	1,9
20 - 25 % ETC	n	2	0	2	1	1	0	20	10	10	0	0	0
	%	0,9	0,0	2,3	0,5	0,7	0,0	1,2	1,3	1,2	0,0	0,0	0,0
25 - 30 % ETC	n	1	1	0	1	1	0	5	3	2	0	0	0
	%	0,5	0,8	0,0	0,5	0,7	0,0	0,3	0,4	0,2	0,0	0,0	0,0

ETC: Energía Total Consumida

En lo que respecta a la población adulta (18-64 años) y en las personas mayores (65-75 años), “el porcentaje de población ANIBES que no cumple la recomendación de la OMS se sitúa en un 23,3 % y 10,2 % respectivamente”, apunta el Profesor Varela-Moreiras.

Por su parte, “los azúcares intrínsecos suponen el 9,6 % de la energía total consumida y los azúcares añadidos el 7,3 %, en el conjunto de la población española, en línea con la recomendación de la OMS relativa a que éstos últimos deben suponer menos del 10 % de la ingesta calórica total diaria”, continúa el Profesor.

Fuentes alimentarias de azúcares añadidos

Los resultados del estudio científico ANIBES muestran como “los grupos de alimentos y bebidas que actúan como fuentes principales de azúcares añadidos en el total de la población participante en el estudio ANIBES son: azúcares y dulces (34,1 %), bebidas sin alcohol (30,8 %) y cereales y derivados (19,1 %)” explica el Prof. Varela-Moreiras.

En lo que respecta a las edades, detalla que “en los niños, adultos y en especial en los adolescentes, el subgrupo de refrescos con azúcar supone una contribución relevante (18,0 % en niños, 26,0 % en adultos y 30,2 % en adolescentes), mientras que en el grupo de mayores, la contribución media es del 9,5 %”.

Asimismo, “en niños y adolescentes los subgrupos de chocolates, otros productos lácteos, yogures y leches fermentadas, zumos y néctares y cereales de desayuno y barritas de cereales son los otros alimentos y bebidas que más azúcares añadidos aportan”. Por su parte, “en los adultos y mayores, el grupo de azúcares y dulces es destacable” concluye el Profesor.

Fuentes alimentarias de azúcares intrínsecos

Con respecto a los azúcares intrínsecos, el Profesor explica que “los grupos de alimentos y bebidas que actúan como fuentes principales en el total de la población son las frutas (31,8 %), la leche y productos lácteos (29,3 %) y el grupo de bebidas sin alcohol (15,01 %), principalmente zumos y néctares (11,1 %)”.

Por grupos de edad, añade “se observa un mayor aporte de azúcares intrínsecos en adultos y mayores respecto a los grupos de frutas y de verduras y hortalizas, en comparación con los grupos de edad niños y adolescentes, donde los subgrupos de leches y zumos y néctares son las principales fuentes alimentarias de este tipo de azúcares”.

Fuentes alimentarias de azúcares totales

En relación a los azúcares totales, la “leche y productos lácteos (23,2 %), las bebidas sin alcohol (18,6 %), las frutas (16,8 %), los azúcares y dulces (15,1 %) y los cereales y derivados (12,0 %) son los grupos de alimentos y bebidas que contribuyen como fuentes principales de azúcares totales” detalla el Prof. Varela-Moreiras, quien concluye “todos estos grupos suponen el 85 % de los azúcares totales consumidos”.

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEF)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



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



Ruiz E, Varela-Moreiras G. Adequacy of the dietary intake of total and added sugars in the Spanish diet to the recommendations: ANIBES study. *Nutr Hosp*, 2017;34(4):45-52; doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1571>.

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.

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



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

Comité científico

- **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 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 (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



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

Ficha técnica del estudio científico ANIBES

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

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

Muestra para este estudio: Individuos de entre 18 y 64 años (n = 1.617)

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23 % error y 95 % de margen de confianza)

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

Ángela Rubio | Nadia Segura
Tel. 91 590 14 37 | 647 531 676
nsegura@torresycarrera.com