

# Consumo de azúcar y problemas de salud

Los azúcares son una **fuente de energía**. Algunos tipos de azúcar (por ejemplo, la glucosa) son necesarios para el correcto funcionamiento de algunos órganos, como el **corazón** y el **cerebro**. Los carbohidratos de los alimentos ricos en almidón pueden ser utilizados como fuente de glucosa por el organismo.

Se sabe que el consumo de azúcares produce **caries**. Asimismo, el **exceso de azúcares** alimentarios se almacena en el organismo, por ejemplo, en forma de grasa para un uso posterior. Si estas reservas no se usan, pueden acumularse con el tiempo y producir **problemas de salud**.

## Los azúcares totales pueden dividirse en subcategorías



## El papel de la EFSA

SI

En el ámbito de la nutrición, la **EFSA** facilita asesoramiento a las autoridades de salud pública sobre la base de **pruebas científicas**.

Cinco países europeos **pidieron a la EFSA** que estableciera el **nivel superior de ingesta tolerable** de azúcares alimentarios procedentes de todas las fuentes.

NO

La **EFSA** **no** realiza recomendaciones sobre políticas ni establece directrices de salud pública.

**No se pidió** a la EFSA que recomendara la cantidad de azúcar que los consumidores deben incluir en su dieta; esta tarea corresponde a las **autoridades sanitarias nacionales** con el apoyo de **organismos internacionales** como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## Qué se afirma en nuestro dictamen

La evidencia científica **RESPALDA LAS RECOMENDACIONES** de Europa de limitar la ingesta de azúcares añadidos y libres. Los científicos de la EFSA consideran que debe ser **LO MÁS BAJA POSIBLE**, en consonancia con una dieta nutricionalmente adecuada.

**NO ES POSIBLE** establecer un nivel superior de ingesta tolerable de azúcares sobre una base científica. Sin embargo, los científicos de la EFSA confirmaron la relación — con distintos grados de certeza — entre los azúcares y una serie de problemas de salud (véase más adelante).

Las autoridades nacionales y la **OMS RECOMIENDAN LIMITAR** el consumo de azúcares añadidos y libres procedentes de diferentes alimentos. Para hacerlo, se puede establecer un objetivo para la ingesta de azúcares basado en el **MAYOR** beneficio **POSIBLE** para la salud y en el contexto de las **DIETAS NACIONALES**.

### Principales fuentes de azúcares añadidos y libres en la dieta



Los consumidores de **BEBIDAS AZUCARADAS** consumen más azúcares añadidos/libres que los consumidores de cualquier otro grupo alimentario en la mayoría de los países europeos y grupos de edad.

## Relación entre la ingesta de azúcares y los problemas de salud

AZÚCARES Y SUS FUENTES	ENFERMEDADES METABÓLICAS	RELACIONADAS CON ELEMBARAZO	CARIES DENTAL
Azúcares añadidos y libres	Obesidad, enfermedad hepática, diabetes de tipo 2, colesterol malo alto, hipertensión	—	Azúcares totales
Fructosa	Enfermedad cardiovascular, gota	—	
Bebidas edulcoradas	Obesidad, enfermedad hepática, diabetes de tipo 2, colesterol malo alto, enfermedad cardiovascular, gota, hipertensión	Diabetes durante el embarazo Bebé pequeño	
Zumos y néctares de frutas	Obesidad, diabetes de tipo 2, gota	—	
Dulces, pasteles y postres, otras bebidas edulcoradas, como la leche y los batidos edulcorados, y yogures	Todos ellos podrían <b>contribuir significativamente</b> a la ingesta de azúcares añadidos y libres.	—	

Obtenga más información sobre las conclusiones en nuestro resumen para consumidores: [«Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars»](https://www.efsa.europa.eu/en/scientific-opinion-scientific-opinion-tolerable-upper-intake-level-dietary-sugars)

(Diccionario científico sobre una ingesta diaria tolerable de azúcares dietéticos, disponible solo en inglés)

La EFSA es la piedra angular de la evaluación del riesgo en la UE en relación con la seguridad de los alimentos y los piensos. En estrecha colaboración con las autoridades nacionales existentes y en consulta abierta con las partes interesadas, la EFSA emite dictámenes independientes y comunicaciones claras.

© Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, 2021. Reproducción autorizada con indicación de la fuente, excepto para fines comerciales.

Créditos de las fotografías: Shutterstock, ISBN 978-92-9499-421-9 | doi:10.2805/153103 | TM-07-22-121-ES-N

Ciencia de confianza para la seguridad alimentaria [www.efsa.europa.eu](https://www.efsa.europa.eu)

