

**SALUD**

DICIEMBRE 12 DE 2017 BOGOTÁ D.C.

# **Azúcar y bebidas azucaradas, la paradoja de los derechos del consumidor**

*Jhon Jairo Bejarano Roncancio profesor titular Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia*

*unperiodico\_bog@unal.edu.co*

A pesar de las estrategias establecidas por la ley 1355 de 2009 para la atención y control de la obesidad, los colombianos siguen engordando. La globalización en la producción y comercialización de alimentos ha desafiado la seguridad alimentaria, dada su transformación industrial antes de ser ofrecidos al consumidor.



*Las enfermedades generadas por malos hábitos alimenticios disminuyen la capacidad laboral y han desplazado a las infecciosas. Crédito: Archivo particular*

Desde que el médico, alquimista y astrólogo suizo Paracelso pronunció en 1567 su frase “todas las sustancias son venenos; no existe ninguna que no lo sea. La dosis diferencia a un veneno de una medicina”, se ha mantenido la incertidumbre sobre los componentes químicos que tienen todos los alimentos y los que más adelante se generarían con el desarrollo de la industria.

Solo hasta la mitad del siglo XX, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) –responsables de orientar acciones públicas de regulación alrededor de la producción y el consumo de los alimentos a través de la comisión del Codex Alimentarius (código alimentario)–, poco a poco han establecido estándares, como niveles de seguridad, que permiten usar aditivos en los alimentos para mitigar los riesgos de daño al ser humano.

Por eso vale la pena hablar de la dosis y la respuesta. La dosis como la cantidad consumida de una sustancia, y la respuesta referida a los cambios que puede tener un ser humano después de consumir una sustancia. De ahí se desarrollan diferentes debates como:

- No todas las sustancias son iguales en su actividad biológica (sirven para lo mismo o se absorben igual).
- Cada ser humano es diferente y no responde de la misma manera a los beneficios, o incluso a sus daños.
- Se debe invocar un principio precaucionario, es decir que siempre habrá preguntas sin respuesta, y por lo tanto se deben implementar medidas preventivas en su uso. Es el caso de los niveles máximos permitidos de sustancias aditivas químicas para la industria de los alimentos, además del uso de ciertos ingredientes como el azúcar, la sal y las grasas trans.

Ahora bien: la globalización en la producción y comercialización de alimentos ha desafiado la calidad de la seguridad alimentaria y nutricional por las transformaciones industriales que sufren muchos alimentos antes de ser ofrecidos al consumidor, pero principalmente por los ingredientes añadidos que carecen de un importante aprovechamiento nutricional, como es el caso del azúcar, que solo ofrece calorías.

Este alimento hace parte del sexto y último grupo de las guías alimentarias basadas en alimentos (Gaba), generadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en las que se recomienda consumir el azúcar en cantidades pequeñas durante el día y reducir el consumo de bebidas azucaradas para mantener un peso saludable.

No es un secreto que uno de los alimentos más controvertidos y estudiados por su respuesta metabólica en el ser humano es el azúcar. Además es uno de los más utilizados por la industria en la formulación de bebidas y comestibles (gaseosas, confitería, pastelería) y tiene una oferta económica y amplia desde los supermercados hasta los espacios más informales como las ventas callejeras.

Cuando se consume con frecuencia, su respuesta metabólica se expresa en el incremento de glucosa en la sangre y el aumento de peso; este último obedece a la falta de una dieta equilibrada y al sedentarismo de la población, situaciones comunes actualmente en muchos países del mundo, pero especialmente en Latinoamérica.

## El inconveniente son los efectos del sobrepeso

---

El mayor problema no es el exceso de peso sino lo que desencadena. El sobrepeso, acompañado de un alto consumo de alimentos y bebidas ricas en azúcar, es un potenciador de enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes.

Según el informe de la OMS de 2016, el 8,5 % de la población padece esta enfermedad que está dentro de las principales causas de muerte en el mundo. A la diabetes se suman:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Algunos tipos de cáncer.
- Accidentes cerebrovasculares, que por lo general son secundarios a la hipertensión arterial.

Estas enfermedades de origen alimentario han desplazado a las infecciosas. Las afecciones generadas por malos hábitos alimentarios disminuyen la capacidad laboral de los adultos jóvenes y mayores; generan discapacidad y, por lo tanto, una carga económica alta para el sistema de salud y las empresas.

Estas se pueden prevenir con estilos de vida saludable, como el control de peso, los buenos hábitos alimenticios y la actividad física.

*En conclusión, la mala alimentación puede llevar a diferentes enfermedades incapacitantes que aumentan el riesgo de muerte. La población más vulnerable en este momento son los escolares y los adultos.*

Según las tres últimas encuestas nacionales de situación nutricional (Ensin, 2005, 2010 y 2015), analizadas mediante indicadores que miden la relación del peso y la talla como el índice de masa corporal (IMC), el cambio de peso por sobrepeso, la obesidad y el exceso de peso de la población adulta colombiana (18 a 64 años) son preocupantes por la tendencia epidémica y desafiante para el Estado (ver tabla 1).



*Las tres últimas encuestas de la situación nutricional de los colombianos entre 18 y 64 años son preocupantes por su tendencia epidémica. Crédito: Archivo particular*

Los colombianos siguen engordando pese a las estrategias públicas establecidas en la Ley 1355 de 2009 que define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con esta como una prioridad de salud pública, por lo que se adoptan medidas para su control, atención y prevención como:

- Promoción de una dieta balanceada y saludable.
- Etiquetado, publicidad y mercadeo de alimentos y bebidas en medios de comunicación.

Tabla 1. Datos de cambios de peso en la población adulta colombiana de 2005 a 2015

Ensin 2005			Ensin 2010			Ensin 2015		
Sobrepeso	Obesidad	Exceso de peso	Sobrepeso	Obesidad	Exceso de peso	Sobrepeso	Obesidad	Exceso de peso
32,3 %	13,7 %	45,9 %	34,6 %	16,5 %	51,2 %	37,7 %	18,7 %	56,4 %

## El sobrepeso en los niños

---

Los datos para la población escolar no son nada alentadores. La Ensin de 2005 encontró que el 4,3 % de los niños entre 5 y 9 años, y el 10,3% de niños entre 10 y 17 años presentaba sobrepeso, sin diferencia de género, edad ni región.

La Ensin 2010 reportó que el 13,4 % de la población entre 5 y 17 años presenta sobrepeso, y el 4,1 % obesidad. Así mismo se observó que:

- La obesidad es más frecuente en el grupo de 5 a 9 años de edad.
- El sobrepeso predomina en las niñas.
- La obesidad prevalece en los niños.

Por último, la Ensin 2015 encontró exceso de peso en el 25,4 % de la población sin pertenencia étnica; 29,5 % en la población indígena y 3,8 % en afrodescendientes.

En resumen: las mujeres adultas presentan más exceso de peso que los hombres. La población infantil está en crisis y en este momento Colombia, después de México y Chile, tiene los indicadores más altos en sobrepeso infantil en Latinoamérica.

## ¿Qué nos hace falta?

---

Considero que queda en entredicho el impacto que genera la información en la etiqueta de los alimentos industrializados porque para el consumidor social no es fácil entender la forma de exponer los ingredientes y la información nutricional.

Por su parte, la publicidad en diferentes medios de comunicación envía mensajes emocionales que favorecen la compra de alimentos ultraprocesados, y la franja del día más utilizada es el horario familiar, cuando los escolares permanecen muchas horas frente al televisor. Lo anterior sin olvidar la publicidad permanente a través de dispositivos móviles como celulares y tabletas, y la exhibida en tiendas de barrio, eventos deportivos y musicales.

Además se requiere evaluar las estrategias públicas y privadas sobre la alimentación en los colegios, como las tiendas escolares, e integrar dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI) el aumento de las horas para la educación

física y la cátedra de alimentación y nutrición. Otros espacios que es necesario estudiar son las universidades, los entornos laborales, los restaurantes y las ventas en espacios públicos.

El fortalecimiento de las asociaciones de consumidores es una acción de participación civil que motiva el empoderamiento de los derechos ciudadanos, que son transversales a las estrategias. Claro está que la industria debe involucrar acciones sinceras para perfilar sus productos hacia lo saludable, pero se requiere del acompañamiento de la formulación de políticas públicas que fortalezcan la regulación en este sentido.

En Colombia, el artículo 78, del capítulo 3 de la Constitución Política sobre los derechos colectivos y del ambiente, señala que

*la ley regulará el control de calidad de bienes y servicios ofrecidos y prestados a la comunidad, así como la información que debe suministrarse al público en su comercialización. Serán responsables, de acuerdo con la ley, quienes en la producción y en la comercialización de bienes y servicios, atenten contra la salud, la seguridad y el adecuado aprovisionamiento a consumidores y usuarios.*

Es claro que los generadores de bienes comestibles –como la industria de las bebidas azucaradas y los comestibles dulces– tienen el deber de informar la composición de sus productos, y en especial del cuidado que se debe tener por el consumo en exceso.

*Por eso es tan importante la regulación colombiana de lo que es saludable y no saludable, en tipo y cantidad. Una medida inicial que no fue aprobada en el Congreso de la República fue el impuesto saludable del 20 % sobre el precio de venta de las bebidas azucaradas, que propuso el Ministerio de*

*Salud y Protección Social en 2015, y que sí fue aprobado en países como México y Francia, con resultados interesantes.*

Desde hace dos décadas la academia y los sectores civiles han tomado como bandera el derecho a la salud alimentaria, que ciertamente es constitucional, exigiendo acciones reales del Estado en cuanto a la regulación de alimentos saludables.

Así mismo han demandado con más fuerza a la industria para que tenga un firme compromiso con la salud pública porque es innegable su responsabilidad en la formulación y comercialización de productos que no se ajustan al perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Dicho perfil determina los niveles máximos de azúcar, sodio y grasas saturadas recomendadas para los alimentos industrializados desde 2016.

Es necesario considerar que el soporte técnico y político de estas exigencias se gestó en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, en 1996, donde se reconoció el vínculo que existe entre seguridad alimentaria y el control de la calidad e inocuidad de los alimentos.

En esa misma cumbre, la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial declaró el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos. Estas motivaciones han sido importantes para que la legislación alimentaria se formule en beneficio de la salud pública, como oportunidad para que el consumidor tenga un estilo de vida saludable, y sobre todo para que esté bien informado y pueda decidir sobre los alimentos que consume y sus consecuencias.