

Endocrinos recomiendan no superar 25 gramos diarios de azúcar, un consumo equivalente a 6 terrones

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) alerta sobre el exceso de azúcar en la alimentación de la población. Éste no debe superar el 5% de las calorías de la dieta, lo que significa un consumo de 25 gramos al día. Se trata de una información publicada en un comunicado por la SEEN en su portal web oficial

Endocrinos españoles insisten en la necesidad de leer y saber interpretar las etiquetas nutricionales de los productos. Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, los consumidores deben fijarse en el apartado de hidratos de carbono y, dentro de éste, en la parte que dice: 'de los cuales, azúcares'. Asimismo, la sociedad científica también señala en su comunicado que la población está concienciada con el azúcar que se añade de manera propia a los alimentos, pero no con el que ya contiene de forma natural. Los [mejores endocrinos de Barcelona](#) insisten en que el azúcar posee 4 calorías por gramo, por eso su consumo diario no debe superar los 25 gramos, el equivalente a 6 terrones de azúcar.

Al mismo tiempo, los expertos de la SEEN desaconsejan la ingesta productos que no contienen azúcar de manera natural. Recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha alertado sobre el riesgo del consumo de alimentos con azúcares libres, que son los monosacáridos y disacáridos añadidos por fabricantes, cocineros o consumidores, aunque también se encuentran presentes de forma natural en zumos de fruta, concentrados de zumos de fruta, miel y jarabes. Se trata de una opinión compartida por los mejores endocrinos de Barcelona a la hora de pautar una rutina de alimentación a los pacientes.

Una de las medidas planteadas por la OMS para reducir la ingesta de azúcares libres, es gravar las bebidas azucaradas. El número de personas que sufren obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la misma, como la diabetes, continúa en aumento. De todas formas, desde la SEEN consideran que esta propuesta debe ir de la mano de planes socioeducativos. El comunicado de la sociedad científica revela que la "prevalencia de obesidad es cuatro veces superior en personas con menor nivel sociocultural que en las más formadas". Los expertos de la SEEN recomiendan seguir la Dieta Mediterránea, ya que se han realizado numerosas investigaciones sobre su papel preventivo en enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

El Instituto Catalán de Endocrinología (IDECA) es una institución especializada en el estudio y tratamiento de alternaciones nutricionales, endocrino-metabólicas y hormonales, con un enfoque orientado a la divulgación de la ciencia y la

mejora de la salud y bienestar de las personas.
