

Se desarrolla la 3ª edición de la “Semana de la No Dulzura”



Conocido es el daño que puede causar en el cuerpo el consumo excesivo de azúcar y al respecto habló con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael la nutricionista Antonella Robledo Irigoyen, una de las impulsoras de la “Semana de la No Dulzura”.

Está teniendo lugar la 3ª edición de la “Semana de la No Dulzura”, en este caso bajo el lema “Mandemos el azúcar oculto al frente”, ya que “en Argentina se consumen 114 gramos de azúcar por día, que es el triple –o el cuádruple– de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sería de 25 a 50 gramos, y uno de los grandes problemas que tenemos con el consumo de azúcar son los procesados, los alimentos de paquete, que en Argentina tienen un alto consumo (194 kilos per cápita). Entonces estos datos estadísticos nos permiten saber que el azúcar oculto está siendo uno de los grandes problemas del consumo de azúcar”.

Nos encontramos con productos con etiquetas que de manera muy solapada, con letra pequeña, advierten de ese azúcar, pero mediante el uso de otras palabras. Es así que, quien se cuida con el azúcar de mesa, termina consumiéndola sin darse cuenta. Cabe decir que hay vacíos legales que permiten a las empresas vender esos productos, pues no hay intervención del Estado. “Algo que está sucediendo es que se está por lograr la ley de etiquetado frontal, que es inevitable nombrarla, porque van a salir unos octógonos –si la ley se aprobara– y con tanta cantidad de azúcar, el alimento va a tener que ser declarado como ‘alto en azúcar’, para que informemos al consumidor, que es lo único que importa”, aseguró, y agregó que en esta semana lo que se busca es “alertar y moderar el consumo para concientizar, porque la ‘pandemia silenciosa’ de la obesidad fue declarada hace muchísimo tiempo, mucho antes que la pandemia del Covid, y sin embargo no se le prestó atención. En Argentina una de las principales causas de muerte



son las enfermedades crónicas no transmisibles, a sabiendas del consumo de azúcar y otras formas”. Es que si se disminuye el consumo de azúcar, se avanza en la prevención, “que es clave en la pirámide de la salud”.

Considera que nuestro país requiere de la toma de medidas políticas a largo plazo, pues “cuando se piensa en las próximas elecciones y no en la siguiente generación, pasa esto”. Hay países que tienen en cuenta que el parto sea de manera natural y de allí hacia adelante.

Quien desee saber más, puede ingresar a las redes sociales a fin de conocer más contenidos. Se puede buscar @semanadelanodulzura o el Instagram personal @Anto.Nutri.

<http://diariosanrafael.com.ar/diariosanrafael/wp-content/uploads/2021/07/Antonella-Robledo-Irigoyen.mp3>