



LA CANTIDAD DE AZÚCARES DISMINUYÓ EN TODOS LOS ALIMENTOS.

Estudio verifica que con sellos negros en los alimentos bajó el uso de azúcares y sodio

ANÁLISIS. *Cambios en los ingredientes.*

Una discusión que se extendió por años en el Congreso terminó en 2016 con la implementación de la Ley de Etiquetado, aquellos vistosos sellos negros en los alimentos que advierten si es “alto en” grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio, de una manera más llamativa e inmediata que la lectura de la tabla nutricional, también obligatoria por ley en el reverso de los productos. El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) comprobó los efectos de esta política pública desde su marcha blanca, en 2015, hasta 2020.

El estudio publicado en la revista BMC Medicine partió desde la duda sobre si la industria alimentaria continuaría reformulando sus productos a medida que las exigencias se volvían más severas durante la implementación paulatina de la ley, o detendría sus esfuerzos tras la fase inicial, ya que uno de los principales objetivos de la norma es combatir la obesidad, todavía al alza en Chile.

En 2016 se exigió a las grandes y medianas empresas incorporar los sellos, junto con prohibir la publicidad de estos productos dirigida a menores de 14 años y su venta en los colegios. Luego, en 2018, comenzó la reformulación de recetas para bajar los ingredientes menos saludables. A mediados de 2019 se obligó a todas las empresas a reducir azúcares y grasas, con un período de gracia para las microempresas.

Los resultados confirmaron que la proporción total de productos clasificados como “altos en” nutrientes críticos

descendió de 70,8%, antes de la ley, a 52,5% tras la implementación de la fase final. Las reducciones más drásticas se observaron en el contenido de sodio y azúcares.

En los azúcares, la disminución fue generalizada, destacando mermeladas y cremas, con una reducción de 44,3 puntos porcentuales, y los cereales de desayuno, con una baja de 40,4 puntos porcentuales.

El sodio experimentó caídas significativas en productos horneados (-40,4 puntos porcentuales) y carnes no embutidas (-38,9 puntos porcentuales).

Si bien los cambios en las grasas saturadas y energía fueron menos consistentes, se registraron mejoras importantes en snacks, frutos secos y cereales.

RÁPIDAMENTE OBESOS

En una línea similar, el profesor de Educación Física y académico de la Universidad Católica de Valparaíso, Júlío Mello, trabajó en el estudio “El aumento de la obesidad se estabiliza en los países desarrollados y se acelera en los países en desarrollo”, publicado en Nature, que arrojó que ésta se estabiliza en los países desarrollados y se acelera en los en desarrollo.

“Chile tiene un aumento progresivo e importante de la obesidad, por lo cual la intervención tiene que enfocarse en primer lugar en etapas tempranas, en los niños y adolescentes. Las experiencias internacionales exitosas demuestran que actuar a tiempo en menores permite revertir las curvas de crecimiento de la enfermedad”, apuntó el docente. ☞