



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

La Ley de Etiquetado de Alimentos, implementada en Chile desde 2016, continúa mostrando efectos concretos en la reformulación de productos y en la reducción de nutrientes críticos asociados a enfermedades como la obesidad. Así lo concluyó un estudio del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, publicado en la revista científica BMC Medicine, que evaluó el impacto de la normativa entre 2015 y 2020.

La investigación analizó cómo reaccionó la industria alimentaria frente a la aplicación gradual de los sellos negros de advertencia para productos "altos en" azúcares, sodio, grasas saturadas y calorías. Además de los etiquetados, la ley incorporó restricciones a la publicidad dirigida a menores de 14 años y prohibió la venta de estos alimentos en establecimientos educativos.

El estudio concluyó que la proporción de productos clasificados como "altos en" nutrientes críticos disminuyó desde un 70,8% antes de la ley a un 52,5% tras la implementación.

Las mayores reducciones se observaron en azúcares y sodio. En el caso de los azúcares, destacaron las bajas en mermeladas y cremas, con una reducción de 44,3 puntos porcentuales, y en cereales de desayuno, con una caída de 40,4 puntos.

Respecto al sodio, los productos horneados registraron una reducción de 40,4 puntos porcentuales y las carnes no embutidas una baja de 38,9 puntos.

Aunque los cambios en grasas saturadas y calorías fueron menos notorios, el análisis identificó mejoras importantes en snacks, frutos secos y cereales.

El objetivo del estudio era determinar si la industria mantendría los cambios en las recetas a medida que aumentaban las exigencias regulatorias o si los esfuerzos se limitarían a una primera etapa. Los resultados mostraron que las empresas continuaron reformulando sus productos incluso durante las fases más estrictas de la normativa.

El contexto de esta investigación se relaciona con el aumento sostenido de la obesidad en Chile. En paralelo, un estudio internacional publicado en Nature, en el que participó el académico de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Júlío Mello, concluyó que mientras la obesidad tiende a estabilizarse en países desarrollados, continúa acelerándose en naciones en desarrollo como Chile.

Según el experto, las intervenciones deben enfocarse especialmente en niños y adolescentes, ya que la evidencia internacional demuestra que actuar tempranamente permite disminuir el avance de esta enfermedad y sus consecuencias asociadas. 