

Dieta saludable

El azúcar paga impuestos

Algunos países introducen tasas sobre alimentos para prevenir la obesidad

ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ
Madrid

Hace treinta años, la idea de prohibir fumar en un bar o un hospital resultaba, para muchos, descabellada. Tan inconcebible como hasta hace unos meses pensar en pagar una tasa especial por un refresco. Pero la lucha contra la epidemia de obesidad por parte de unos gobiernos acuciados por la escasez de recursos y una factura médica que no para de crecer comienza a emprender nuevas estrategias.

Desde el año pasado, poco a poco engorda la lista de países que plantean un recargo para alimentos con alto contenido en azúcar o grasas. También es cierto que algunos de los que han dado el paso o lo han planteado amenazan con echarse atrás. Mientras Dinamarca acaba de abrir la puerta a la retirada de una tasa sobre la

ren, por término medio, entre ocho y nueve años antes que las personas delgadas –una situación equiparable a la de los fumadores–. Por cada 15 kilos extra se incrementa el riesgo de muerte prematura aproximadamente un 30%. Se calcula que la obesidad es responsable de entre el 1% y el 3% del gasto sanitario en muchos países –en Estados Unidos, entre el 5% y el 10%– y, lo que es peor, los costes crecerán rápidamente en los próximos años si no cambia la tendencia.

Para Carlos Álvarez-Dardet, catedrático de Salud Pública de la Universidad de Alicante, el incipiente interés de los gobiernos por gravar alimentos con altos contenidos en grasas o azúcar es “efecto de la crisis económica: los estados necesitan más financiación”. Como otros expertos en salud pública, considera que, al igual que pasó con el tabaco y sus daños para la salud, ahora se está

haciendo visible la epidemia de obesidad. “Se ha creado una memoria colectiva: las industrias son vulnerables; si se ganó la batalla a las tabacaleras, se puede conseguir con los fabricantes de bebidas azucaradas, por ejemplo”, asegura este catedrático, que ha participado en proyectos internacionales de investigación sobre políticas de nutrición.

Los que promueven este tipo de medidas impositivas defienden que no basta con crear una tasa para los alimentos poco saludables. Importa, sobre todo, cuánto supone esa tasa con respecto al precio del alimento o la bebida. Según estudios recientes recogidos por la revista *British Medical Journal*, para que haya un efecto beneficioso en la salud de la población es necesario que la tasa suponga un recargo del 20%. Mediante modelos de predicción, establecen que una tasa del 20% en las bebidas

azucaradas en Estados Unidos reduciría los niveles de obesidad un 3,5%.

“Cuando se opta por aplicar una tasa, por penalizar –explica el sociólogo Josep Lluís Espluga–, se está reconociendo que la batalla de la educación es muy difícil de ganar”. Este profesor de la Universitat Autònoma de Barcelona cree que estas medidas son “síntoma de un pequeño cambio, de un enfrentamiento de los gobiernos con las grandes corporaciones: estos impuestos de nuevo cuño, más que disuadir al consumidor final, se dirigen a la industria y su sistema de distribución”. Además, señala, envían un “mensaje claro de que la bollería industrial, los platos precocinados, la comida rápida, los refrescos azucarados, aunque forman parte de nuestra cotidianidad, no pueden ser la base de nuestra dieta saludable”.

Sin embargo, Espluga, al igual

que organismos como la OCDE, recuerda que las tasas a estos alimentos no deben perjudicar a los que tienen menos recursos y que, por tanto, dedican una parte muy importante de sus ingresos a la alimentación. Por ello, reclama garantizar a la población el acceso a comida saludable.

Otras voces, como la de Giuseppe Russolillo, presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN), se oponen a gravar determinados productos de la cesta de la compra: “No creemos que existan alimentos buenos ni alimentos malos, sino más bien estilos de vida saludables y estilos de vida no saludables”. En cambio, apuesta por introducir a nutricionistas en el sistema sanitario público español y enseñar a la población a comer de forma sana. “Es así como se reducen los problemas de enfermedades cardiovasculares, los relacionados con la diabetes y

PROBLEMA GRAVE

El riesgo de muerte prematura aumenta un 30% por cada 15 kilos extra de peso

SOLUCIÓN INSUFICIENTE

La educación no basta para corregir los malos hábitos de salud de la población

REACCIÓN DE LA INDUSTRIA

El sector alimentario cree un disparate elevar tasas para reducir el consumo

grasa (impuesta en el 2011 a los aperitivos, al queso, al aceite...), el Gobierno de Mario Monti ha aparcado su idea inicial de gravar las bebidas con gas.

En todo caso, la posibilidad de gravar productos poco saludables para desincentivar su consumo se ha instalado en la agenda política y el debate social de muchos países occidentales. Los promotores de estas nuevas políticas impositivas defienden que para cambiar los hábitos de alimentación de los ciudadanos ya no basta con la educación, la información y las campañas de concienciación.

Los organismos internacionales no se cansan de advertir de las dimensiones de la epidemia de obesidad: las personas con mayores problemas de peso mue-



QUÉ DEBE TENER UNA DIETA EQUILIBRADA

Carbohidratos

Deben aportar el 55% de las calorías de la dieta. Mejor en alimentos integrales que refinados

Grasas

Deben aportar el 30% de las calorías. Mejor insaturadas (aceite de oliva, pescado, frutos secos...) que saturadas

Proteínas

Deben aportar el 15% de las calorías. Conviene evitar el exceso de carnes rojas



Vitaminas y minerales

Una dieta equilibrada debe ser variada para que no falten micronutrientes esenciales

con la obesidad y factores asociados", reivindica. Russolillo recuerda que "no hay un consenso en la comunidad científica sobre los beneficios de aplicar una medida impositiva".

Desde la industria de la alimentación se pone en cuestión que las tasas sobre alimentos tengan una influencia real en la conducta de los ciudadanos. Para Josep Puxeu, director general de la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Análcolicas (Anfabra), es "un disparate" gravar productos como las bebidas azucaradas. "El debate fiscal no es un debate nutricional", defiende.

"Estas iniciativas fiscales muchas veces ocultan un afán recaudatorio -opina Jorge de Saja, secretario general de Asociación Española de Fabricantes de Masas Congeladas (Asemac)-. Es mucho más útil ofrecer a la población la mayor información posible y, como estamos haciendo desde hace tiempo, trabajar en la reformulación de los productos de panadería, de bollería industrial, para conseguir una composición lo más equilibrada posible". En el sector se descarta que este tipo de tasa se implante en un plazo breve en España. "Nos acaban de subir dos puntos el IVA", se quejan.●

Incentivos fiscales a la salud

Varios países han planteado medidas para desincentivar una alimentación poco saludable

2011

Dinamarca impone una tasa a los alimentos que contienen más del 2,3% de grasas saturadas (carne, queso, mantequilla, margarina, aperitivos...). Los consumidores pagan 2,15 euros por kilo de este tipo de productos, lo que equivale hasta un 30% más en un paquete de mantequilla o un 8% más por bolsa de patatas fritas. Esperaban recaudar 200 millones de euros y que el consumo de grasas saturadas cayera un 4%. Hace unos días, el Gobierno dejó abierta la puerta a eliminar esta tasa.

Hungría ha introducido una tasa para determinados productos elaborados con alto contenido de azúcar, sal o cafeína, entre ellos, los refrescos. No gravan productos básicos y sólo afecta a aquellos alimentos que tienen alternativas más saludables. Prevé ingresar 70 millones al año.

Finlandia ha implantado una tasa sobre productos manufacturados, excepto galletas y pastas. La tasa quedó fijada en 0,75 euros por kilo. Se ha elevado una tasa ya existente sobre refrescos.

2012

Entra en vigor en **Francia** una tasa para los refrescos, que afecta a bebidas con azúcar o edulcorantes añadidos. Supone 7,16 euros por cada hectolitro (2,4 céntimos al envase de 33 cl). La previsión de recaudación es de 280 millones al año.

Italia anuncia un gravamen para las bebidas con gas (incluida el agua). Hace apenas unos días, el Gobierno de Monti aprueba la aprobación de dicha medida.

DEBATE ABIERTO

Otros países

Las tasas para bebidas y comidas poco sanas han sido objeto de debate en **Bélgica, Irlanda, Rumanía y el Reino Unido**. También se ha planteado en **Estados Unidos**.



Nueva York, pionera. El alcalde neoyorquino, Michael Bloomberg, ha adoptado medidas para penalizar el consumo de raciones grandes de bebidas calóricas

SPENCER PLATT / GETTY / ARCHIVO

Pequeños cambios en la dieta diaria pueden reducir el exceso de azúcares, que aumenta el peso y los triglicéridos

Menos refinados



MICHAEL ROSENFELD / GETTY IMAGES

Los epidemiólogos recomiendan elegir hidratos de carbono no refinados para que tengan fibra

ANA MACPHERSON
Barcelona

La dieta habitual de gran parte de los españoles está cargada de azúcares. No constan como tales en el conocimiento común, porque la mayoría no son esos azucarillos, sobrecitos o cucharadas que se echan al café o a la leche, sino que se comen en forma de hidratos de carbono donde los azúcares forman una cadena que el organismo va cortando y asimilando como pequeñas dosis de azúcar. Están en alimentos como el pan, la pasta o el arroz blanco. También, en forma de azúcares ya cortados, en bebidas refrescantes, bollos y galletas.

Por eso, unos pequeños cambios conscientes tendrían un gran impacto en la salud colectiva, según expertos como Helmut Schröder, epidemiólogo de la nutrición en el Institut Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM), uno de los jefes de grupo de la red Ciber de Epidemiología y Salud Pública. "Por ejemplo, cambiar el pan blanco por pan integral", propone. Una modificación en un alimento que se toma cada día puede tener un gran impacto. El pan integral, a diferencia del que se elabora con harina refinada, contiene más fibra y más minerales. Esa condición contrarresta algunos de los efectos adversos de los azúcares.

Algo parecido ocurre con el arroz y la pasta blancos y refinados. Optar por la versión integral reduce el daño potencial del exceso de azúcares.

En el caso de la bollería (co-

mo el cruasán) el riesgo se dispara, porque además de hidratos de carbono refinados llevan una buena dosis de grasa. "En estos alimentos, como en las galletas, tanto refinadas como integrales, lo recomendable es tomarlos poco, nunca a diario", explica el doctor Schröder. "Las galletas integrales puede que sean más saludables, pero engordan igual".

Las bebidas refrescantes azucaradas son la principal fuente de exceso de azúcares en las

CAMBIOS

Elegir pan integral en lugar de blanco reduce el efecto de los azúcares

PRECAUCIÓN

El exceso de refrescos azucarados está muy relacionado con la obesidad

personas obesas, por lo que la recomendación es hacer una reducción drástica, nunca, desde luego, consumirlas a diario y evitarlas en los niños. Dejarlas como algo excepcional.

En cuanto al azúcar propiamente dicho, si uno toma un par de cafés con azúcar al día, el efecto de suprimirlo no es enorme, aunque a los expertos les parece más recomendable usarlo sin refinar.

¿Por qué? Los azúcares que se toman en forma de hidratos de carbono refinados producen

un aumento de la secreción de insulina de forma muy rápida. Si no están refinados, si hay fibra, ese proceso es mucho más lento, de manera que todo el organismo se adapta mejor y, además, mejora el tránsito intestinal. Y probablemente se absorben menos azúcares.

El azúcar blanco se compone de sacarosa, formada por fructosa y glucosa. Los hidratos de carbono refinados son cadenas de sacarosa y otros azúcares; al comerlos (en forma de pan o de pasta), unas enzimas los cortan y se absorben individualmente.

El problema es el exceso. Los azúcares aportan energía y en cantidades elevadas hacen ganar peso. Además, multiplican el riesgo de padecer diabetes tipo II y aumentan los triglicéridos, ligados a un mayor de riesgo cardiovascular. Sin contar con el riesgo de caries.

"Algunos de estos cambios de hábitos son difíciles porque están muy vinculados a la propia historia. El pan blanco era en los años cuarenta y cincuenta todo un símbolo de calidad frente al pan moreno", explica el epidemiólogo. "Pero realmente hay una gran variedad de sabores y texturas en los panes que se asocian con determinados alimentos, como un pan negro para acompañar un queso fuerte".

Lo curioso es que el único pan considerado básico es el blanco de trigo. Por eso está cargado con un IVA superreducido del 4%. Los demás panes, incluidos todos los integrales, son panes especiales con un IVA del 10%. Un cierto castigo para la opción más saludable.●