

AZÚCARES Y CALIDAD DE LA DIETA

Este contenido ha sido revisado por la Dra. Kelly C. Cara, graduada de la Universidad de Tufts, y la Profesora Asociada Dra. Mei Chung, Universidad de Tufts, EE.UU.

Muévalo
CON AZÚCAR NATURAL



AZÚCARES Y CALIDAD DE LA DIETA

Cuando intentamos mejorar nuestra alimentación, es común enfocarse en un alimento, grupo, ingrediente o nutriente específico. Sin embargo, lo realmente importante es elevar la calidad global de la dieta, ya que esta representa un mejor indicador de salud que cualquier componente individual (1). Evaluar la calidad de la dieta responde al consenso actual de que el patrón alimentario en su conjunto tiene un impacto más significativo en la salud que los nutrientes o ingredientes por separado (2).

¿QUÉ ES LA CALIDAD DE LA DIETA?

El término "calidad de la dieta" es utilizado por los profesionales en nutrición para evaluar el nivel de salud de un patrón alimentario basado en sus componentes (1). La calidad de la dieta considera la imagen completa y el patrón alimentario completo que ingiere un individuo o población.

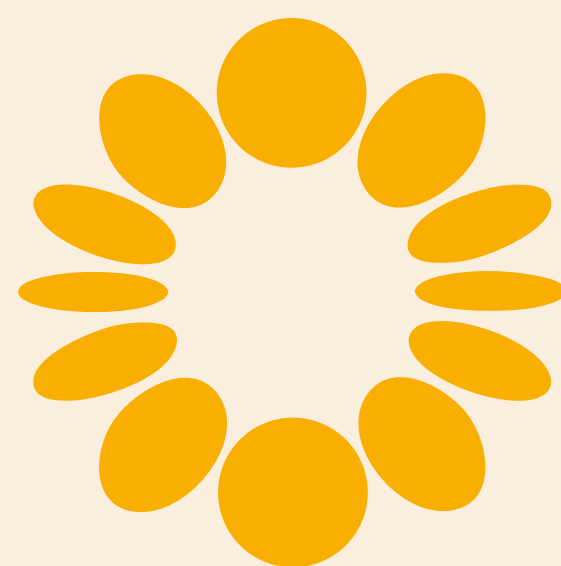
¿CÓMO SE MIDE LA CALIDAD DE LA DIETA?

El concepto de calidad de la dieta indica si el total de la alimentación proporciona el balance adecuado de energía y nutrientes necesarios para la salud. Se mide mediante la puntuación de los patrones alimentarios de individuos o poblaciones de acuerdo con qué tanto se alinean con las guías alimentarias nacionales o con patrones alimentarios asociados con el riesgo de enfermedades crónicas (3,4). Algunos índices también evalúan la diversidad de opciones saludables dentro de los grupos de alimentos clave. Existen numerosos índices de calidad de la dieta, y no hay un índice universalmente aceptado, ya que la mayoría se basa en guías dietéticas nacionales y recomendaciones específicas de cada país o región donde se realizaron (3), o se desarrollaron en relación con un único resultado de salud (por ejemplo, Diabetes tipo 2 u obesidad) (5).

ÍNDICES DE CALIDAD DE LA DIETA

Los índices comúnmente utilizados incluyen:

- Índice de Alimentación Saludable (Healthy Eating Index, HEI).
- Índice Alternativo de Alimentación Saludable (Alternative Healthy Eating Index, AHEI).
- Indicador de Dieta Saludable (Healthy Diet Indicator, HDI).
- Índice de Alimentos Saludables (Healthy Food Index, HFI).
- Puntuación de Alimentos Recomendados (Recommended Food Score, RFS).
- Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH).
- Índice de Calidad de la Dieta (Diet Quality Index, DQI).
- Puntuación de Calidad de la Dieta (Diet Quality Score, DQS).
- Puntuación de la Dieta Mediterránea (Mediterranean Diet Score, MDS) (4,5).



Los grupos de alimentos que se suelen evaluar en un índice de calidad de la dieta incluyen frutas y verduras, cereales y granos, huevos, carne y productos lácteos, pescado y mariscos, frutos secos y semillas, y a veces otros componentes como el aceite de oliva o bebidas azucaradas. Los nutrientes que suelen ser considerados incluyen grasas totales, grasas saturadas, alcohol, sodio (sal), fibra dietaria, proteínas y carbohidratos complejos (4). Las puntuaciones del índice dietario reflejan una calidad de dieta que varía de baja a alta. Algunos grupos de alimentos y nutrientes aumentan la puntuación de calidad de la dieta, mientras que otros la reducen, dependiendo de las recomendaciones dietéticas y los umbrales establecidos.

¿CÓMO AFECTA LA CALIDAD DE LA DIETA A LA SALUD?

Seguir patrones dietarios saludables a lo largo de la vida puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, y una alta calidad de la dieta es un componente clave de las recomendaciones alimentarias en todo el mundo. Se ha asociado una menor calidad de la dieta con un mayor riesgo de mortalidad general y con un mayor riesgo de morir por enfermedades específicas, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares (1,4,5).

CALIDAD DE LA DIETA A NIVEL GLOBAL

A nivel global, en 2021 se estimó que el 38% de la población mundial tenía una calidad de dieta deficiente (6). En este estudio, una dieta de baja calidad se definió por una ingesta reducida de frutas, verduras, cereales integrales, mariscos, frutos secos y semillas, fibra, leguminosas, ácidos grasos poliinsaturados y leche. A esto se sumó un consumo excesivo de sodio (sal), grasas trans, bebidas azucaradas y carnes procesadas (6). Los datos más recientes de la Base de Datos Alimentaria Global (Global Dietary Database), basados en encuestas alimentarias, indican que la puntuación global de calidad de la dieta según el AHEI fue de 40.3 (en una escala de 0 [menos saludable] a 100 [más saludable]). Solo diez países, que representan menos del 1% de la población mundial, tuvieron puntuaciones AHEI ≥ 50 (2). Además, otras investigaciones han informado que la gran mayoría de las personas en la mayoría de los países, incluidos aquellos de altos ingresos, no siguen dietas que cumplan con las guías alimentarias (7).

¿CÓMO AFECTAN LOS AZÚCARES A LA CALIDAD DE LA DIETA?

Dado que nuestras dietas contienen una mezcla de alimentos, investigar el impacto del consumo de azúcares en la calidad de la dieta es un desafío, ya que tanto los alimentos ricos en nutrientes (por ejemplo, frutas y verduras) como los deficientes en nutrientes (por ejemplo, bebidas azucaradas y dulces) son fuentes de azúcares en la dieta (8). Una revisión sistemática reciente, realizada por investigadores de la Universidad de Tufts en EE.UU., encontró que la evidencia sobre el efecto del consumo de azúcares en la calidad de la dieta es actualmente limitada, lo que genera una confianza muy baja en cualquier conclusión posible (8). Mientras que varios estudios incluidos en la revisión mostraron que un mayor consumo de azúcares añadidos estaba asociado con una menor calidad de la dieta (según puntuaciones de índice), dos estudios no encontraron ninguna relación entre el consumo de azúcares añadidos y la calidad de la dieta, y un estudio mostró una mejora en la calidad de la dieta. Esta revisión destacó la necesidad de generar investigaciones de mayor calidad para comprender mejor el posible efecto del consumo de azúcares en la calidad de la dieta. También se desconoce qué efecto pueden tener diferentes fuentes de azúcares (por ejemplo, azúcares provenientes de bebidas, alimentos procesados o frutas) en la calidad de la dieta (8).

La ingesta de azúcares en la alimentación es solo una parte del patrón alimentario y del estilo de vida en general, y es difícil determinar qué elementos individuales son los más relevantes e importantes para la salud. Enfocarse en un solo nutriente, en lugar de analizar patrones y comportamientos alimentarios generales, probablemente tenga un impacto más limitado en la salud de la población. Sin embargo, se recomienda que la ingesta dietaria de azúcares libres o añadidos se mantenga dentro de los límites especificados en las guías alimentarias nacionales y que se disfrute como parte de una dieta equilibrada y saludable.

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS