

Tendencias de consumo de productos bajos en carbohidratos y calorías en el mundo y en México.

Para abordar este tema Mundo Alimentario entrevistó al Ing. Eduardo Molina. Gerente de Ventas para México, Centroamérica y el Caribe de Nutrinova México.

MA: ¿Cuáles considera Ud. que son las tendencias actuales de los consumidores respecto a los productos bajos en carbohidratos y calorías en el mundo y en México?

Eduardo Molina: Como sabemos hay un gran problema, básicamente en los países desarrollados, y que inclusive ya se le percibe como una epidemia: El sobrepeso, la obesidad y sus efectos negativos sobre la salud como la aterosclerosis, las afecciones cardiovasculares y la diabetes tipo 2.

Según los resultados de los estudios, en los Estados Unidos el 64% de las personas tienen sobrepeso y el 15% de los niños y adolescentes de ese país también presentan un peso arriba de lo normal.

En México, la encuesta sobre nutrición que se desarrolló en 1999 mostró que 52.5% de las mujeres fueron clasificadas con sobrepeso u obesidad; 30.8% se clasificaron en sobrepeso y 21.7% se clasificaron como obesas. En 1988, 35.1% de las mujeres se clasificaron con sobrepeso u obesidad; 16.4% con sobrepeso, y 18.7% como obesas. Si comparamos la prevalencia de obesidad de las mujeres en México con las de varios países se observa que nuestro país se encuentra entre las más elevadas del mundo, de hecho en los últimos 11 años se registró un aumento del 50 por ciento en este renglón.

Otro dato importante es que México por cuestiones genéticas, hábitos de alimentación y sa-



Ing. Eduardo Molina Cortina

lud, es uno de los que posee mayor número de diabéticos en el mundo. Se estima que aproximadamente el 7.5% de la población nacional la padece (ENSA 2000) y muchas de las personas aun sin saberlo.

Desde los años setenta se hablaba de los posibles problemas que el sobrepeso traería en el futuro a la salud de la población, y sin embargo no se tomaba este asunto con la seriedad requerida. A través de los años se han dado muchas tendencias, particularmente en los Estados Unidos, en las que se discutía, por ejemplo, si las grasas eran las culpables del sobrepeso y de sus consecuencias en la salud, como las ya mencionadas, con gran controversia y sin resultados concluyentes.

La más reciente de estas tendencias en el mundo de la alimentación y la salud es la reducción de los carbohidratos en la dieta. Hay voces que consideran esta reducción injusta, pues les parece que una alimentación balanceada en la

que se cuiden el número de calorías provenientes de los alimentos y además con un adecuada ingesta de nutrimentos, se mantendrá una buena salud y además se controlará el peso corporal.

Ahora, y debido a lo alarmante del asunto del sobrepeso, se está tratando de bajar lo más rápidamente posible de peso a la población para evitar los costos presentes y futuros a los sistemas de salud de los países.

En los Estados Unidos el Departamento de Salud ya tomó el compromiso de enfrentar este problema y reducir el promedio del peso de la población en el corto y mediano plazo, y como consecuencia, disminuir el impacto en costos que esto conlleva al sistema de salud. Se considera que de no resolverse este punto, en pocos años el problema del sobrepeso y las enfermedades relacionadas con este, se convertirían en la causa no. 1 de mortalidad en los Estados Unidos.

En Europa también han comenzado iniciativas para reducir el nivel de peso de la población. En ese continente, existen países que cuentan con buenos hábitos alimenticios como los del Mediterráneo que combinan las grasas, carbohidratos y proteínas de una forma muy sabia, incluyendo además otros elementos como el vino, del cual se ha comprobado que proporciona ciertos efectos benéficos para la salud. Como ejemplo consideremos "la paradoja francesa": Los franceses cuentan con una comida muy variada que incluye una buena cantidad de grasas y carbohidratos y sin embargo, la incidencia de enfermedades cardiovasculares relacionadas a la dieta es significativamente menor de lo esperado.

En México también se han tomado algunas acciones. La Secretaría de Salud ha determinado que el sobrepeso sí es un problema importante para la salud de la población mexicana. Sin embargo aun no se toman acciones enérgicas a este respecto.

Existen esfuerzos para que en las escuelas, los niños aprendan como mejorar su alimentación o en la televisión se promueve una alimentación variada y la asistencia al centro de salud para orientación. No existe una campaña bien estructurada que le enseñe a la población a moderar su alimentación.

Desafortunadamente las cuestiones políticas empañan los esfuerzos. Un buen ejemplo de ello, es lo ocurrido con la industria azucarera. Desde hace 3 años, el congreso aprobó un impuesto especial, un IEPS, a todas las bebidas que no utilicen como único endulzante al azúcar y con ello encarece los productos que pueden ayudar a la población a controlar su ingesta de calorías y por ende a cuidar su salud. Una bebida sin azúcar o reducida en azúcar cuesta 20% más que un producto endulzado sólo con azúcar. Lo anterior favorece que los consumidores busquen los productos más baratos y que quienes tienen sobrepeso o diabetes tengan menos posibilidades de contar con una alimentación más saludable.

Por el lado de las empresas, el impuesto mencionado, desincentiva el desarrollo de productos que racionen el consumo de azúcar y carbohidratos.

Esta tendencia de dietas bajas en carbohidratos es también controversial. Incluso lo es ahora la pirámide nutricional, que en Estados Unidos se está volviendo a revisar. En el pasado, se recomendaba que durante el día se consumieran una gran cantidad de carbohidratos y una cantidad baja de grasas. En la actualidad, la tendencia de las dietas bajas en carbohidratos están ligadas a la gran popularidad generada por las dietas tipo South Beach, The Zone y Atkins, y en las que las tres sugieren que una reducción del consumo de carbohidratos ayuda a disminuir el sobrepeso significativamente. La dieta Atkins es la más popular de todas y la que se ha tomado como parámetro para la tendencia de reducir los carbohidratos en la alimentación. En los Estados Unidos esta tendencia es muy marcada y apoyada por una alta difusión y mercadotecnia. En Europa se mantiene una posición más neutral haciendo énfasis en una dieta bien balanceada.

Existe una popularidad para los productos bajos en carbohidratos, el famoso *Low Carb* que incluso en los Estados Unidos no ha sido aun bien definido desde el punto de vista reglamentario y por ello, se usa sin lineamientos claros. La FDA se ha comprometido en este mismo año a definir a que se refiere con "bajos carbohidratos", "sin carbohidratos", "con menos carbohidratos", etc. En 1999 sólo hubieron 3 desarrollos de productos bajos en carbohidratos en los Estados Uni-

dos, tan solo en el 2003 hubieron 350 nuevos productos de este tipo y este año se preve un incremento aun mayor.

Los ingredientes que se están empleando para estos productos son precisamente aquellos que no aportan carbohidratos a los alimentos como son las fibras, de avena, de trigo, de chícharo, de achicoria, la inulina, los fructooligosacáridos, etc. Los alcoholes provenientes de los sacáridos como son el sorbitol, maltitol, xilitol, lactitol, el isomalt y la polidextrosa, que aportan carbohidratos poco asimilables por el organismo humano y los endulzantes de alta intensidad como el Acesulfame-K, el Aspartame y la Sucralosa, las grasas no trans y todo ello con la mira en la reducción del azúcar y los carbohidratos procesados como las harinas altamente refinadas, las pastas, los almidones, los azúcares simples, que aportan una gran cantidad de carbohidratos fácilmente asimilables por el organismo.

En la actualidad se ha observado que no necesariamente las grasas son dañinas, con excepción de las grasas trans, y las saturadas como precursoras de los triglicéridos y los problemas que el exceso de estas produce en el sistema circulatorio.

El objetivo ahora es que los alimentos industrializados procuren ser más saludables, e incluyan algunos nutraceuticos. Como ejemplo tenemos a los ácidos grasos conocidos como omega 3. Se ha descubierto que los omega 3, en particular provenientes de aceite de pescado o de extractos de algas marinas, microalgas, que contengan altos niveles de ácido docosahecanoico (**DHA**) y el ácido eicosapentanoico (**EPA**), proporcionan beneficios al organismo en cuanto a la reducción de las enfermedades circulatorias, degenerativas del cerebro y desarrollo del sistema nervioso en especial de los niños.

Existe gran confusión acerca de los ácidos grasos omega 3, la gente, los mercadólogos y los productores de alimentos piensan que tan solo porque un aceite tiene esa configuración omega 3, como podría ser un aceite de soya o girasol, o provenientes de la muy socorrida linaza ya por ese hecho son aceites que aportan funcionalidad al organismo, cuando no es necesariamente cierto. Una insignificante porción de esos aceites se transforman en DHA y EPA

en nuestro organismo. Para asegurar el requerimiento diario adecuado de estos, es ahora popular añadir DHA y EPA provenientes de fuentes ricas en ellos.

Se preve que esta tendencia de las dietas bajas en carbohidratos, que ya es muy marcada en los Estados Unidos, presente un gran crecimiento en los próximos años. En México esta tendencia se encuentra en su infancia, existen esfuerzos, ya conocidos, de algunas empresas como Coca Cola, Pepsi Cola, Unilever, Kraft, Nestlé, Cadbury, etc. en las que, dichas corporaciones, han tomado la decisión de desarrollar productos que sean sensiblemente más saludables. Definir qué significa "más saludables" es muy difícil en este momento. Sin embargo, siempre que en un producto se limite la cantidad de carbohidratos y de grasa y que además tenga un buen sabor y apariencia será consecuentemente sano.

En México es muy probable que estas tendencias cobren mayor fuerza en los próximos dos a tres años, aunque tal vez por motivación propias de las corporaciones fabricantes de alimentos y sin apoyo de políticas públicas por razones políticas más poderosas que las preocupaciones por la salud de la población.

Nutrinova Mexico es una subsidiaria de Nutrinova, GmbH de Alemania. Nutrinova Alemania surgió a su vez de la división de ingredientes alimenticios de Química Hoechst hace 7 años. Actualmente forma parte del Celanese AG a nivel internacional.

Nutrinova Mexico se dedica a la comercialización de los ingredientes de Nutrinova, Alemania entre los que se encuentra el endulzante de alta intensidad conocido como acesulfame potásico bajo la marca comercial Sunnett, que es una de los endulzantes de mayor importancia en la actualidad en el mundo. También comercializan el ácido sórbico y el sorbato de potasio que son ingredientes que descubiertos y desarrollados por Hoechst hace más de 50 años y que en la actualidad son unos de los conservadores más utilizados en el mundo. Representan además a otras empresas como Opta Food Ingredients en la parte de fibra insolubles de avena y de trigo para proporcionar fibra dietética a los alimentos.

