



ANSESEk azukreen guztizko kontsumoari buruz emandako gomendioak

ANSES Elikagaien, Ingurumenaren eta Lanaren Osasun Segurtasunerako Frantziako Agentziak biztanleen azukre-ingestioari buruzko txosten bat kaleratu du, eta **egunean asko jota guztira 100 gramo azukre** jatea gomendatu.

Txostenean azpimarratzen da azukrea kontsumitzeak ez dakarrela inolako onurarik baldin eta karbohidratoen beharrak aseta badaude. Aitzitik, azukre gehiegi jateak arriskuak ekar ditzake osasunerako, triglizeridoen eta azido urikoaren maila areagotzen duelako eta gehiegizko pisua edota obesitatea eragiten duelako; horrez gain, azukrearen kontsumoak zeharkako ondorioak ere baditu, hala nola 2 motako diabetesa eta minbizi jakin batzuk. Gaixotasun horiek guztiak gaur egungo osasun publikorako arazotzat jo dira.

Azukre gehiegi ez jateko, ANSESEk zenbait gomendio proposatu ditu, batik bat **azukre erantsien kontsumoa murrizteari buruzkoak**:

Kontsumitzaileak

Garrantzitsua da jakitea guztira zenbat azukre jaten dugun, organismoaren karbohidrato-beharrak gainditzen ari garen jakiteko.

Otorduetan neurritz erabili behar dugu mahaiko azukrea, eta, batez ere, tentuz ibili behar dugu edari azukredunetako azukre erantsiak kontsumitzean.

Elikagaien industria

Fabrikatzaileek berriz formulatu beharko dituzte azukre erantsiak dituzten merkatuko produktuak, edulkoratzaileekin edo osagai azukredunekin (muztioak, fruta-kontzentratuak...) ordezkatu gabe.

Osasun-langileak

Pazienteei nutrizioaren inguruko heziketa eman behar zaie, eta garrantzitsua da erakustea zer-nolako kalteak egiten dituen azukre gehiegi jateak eta, batik bat, edari azukredunek.

Agintaritza publikoak

- Aztertu behar da azukre erantsiak dituzten produktuen gaineko zergak ezartzeko aukera.
- Eskolako adinean dauden haurrei azukre gehiegi kontsumitzearen kalteei buruzko mezuak eman behar zaizkie (adibidez, ikastetxeetan nutrizioaren inguruko hezkuntza emanda).
- Azukre erantsiak dituzten produktu gutxiago jarri behar dira saltzeko makinetan; batez ere, ikastetxeetan.
- Produktu horien gaineko publizitatea mugatu behar da.

- Beste ikerlan batzuk egin behar dira azukre-kontsumoaren eta zerikusia duten patologien artean zer lotura dagoen argitzeko.
- Produktu horien kontsumoa modulatzeko duen mekanismo neurokonduktuala aztertu behar da.
- Adin goiztiarretan zapo gozo(egi)etara ohitzeko mekanismoaren eta helduek elikagai jakin batzuk kontsumitzeko dituzten ohituren artean zer lotura dagoen azalduko duten luzetarako ikerketak sustatu behar dira.

Opinion of the ANSES on the establishment of recommendations on sugar intake
(<https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0186EN.pdf>)
