



Nutrición Hospitalaria



Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: estudio ANIBES

Adequacy of the dietary intake of total and added sugars in the Spanish diet to the recommendations: ANIBES study

Emma Ruiz¹ y Gregorio Varela-Moreiras^{1,2}

¹Fundación Española de la Nutrición (FEN). Madrid. ²Facultad de Farmacia. Universidad CEU San Pablo. Madrid

Resumen

Introducción: la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2015 recomendó que el consumo de azúcares añadidos se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total, pero no hay datos actualizados en España.

Objetivos: evaluar la ingesta de azúcares totales, con especial énfasis en los añadidos, sus fuentes alimentarias, y el grado de adherencia a las recomendaciones de la OMS.

Métodos: se ha utilizado la muestra ANIBES (9-75 años), representativa de la población española. La estimación de la ingesta ha sido mediante registro de 3 días ("Tablet").

Resultados: los hidratos de carbono proporcionan un 41,1% de la energía total consumida (ETC): 24,1% de los almidones, y el 17% del total de azúcares (9,6% para azúcares intrínsecos y el 7,3% a los azúcares añadidos). El aporte de azúcares intrínsecos es mayor en las poblaciones de mayor edad; por el contrario, el consumo de azúcares añadidos es significativamente mayor en edades más tempranas. Un 58,2% de la población infantil cumpliría con la recomendación de la OMS (< 10% ETC), menor para los adolescentes (52,6%), y aumenta la adherencia con la edad: 76,7% (18-64 años) y 89,8% en personas mayores. En cuanto a los azúcares totales, las principales fuentes de la dieta son leche y derivados (23,2%), bebidas sin alcohol (18,6%), frutas (16,8%), azúcares y dulces (15,1%) y cereales y derivados (12,0%). La principal fuente de azúcares intrínsecos fueron las frutas (31,8%), leche (19,6%), zumos y néctares (11,1%), vegetales (9,89%), yogurt y leche fermentada (7,18%), bebidas de bajo contenido alcohólico (4,94%), pan (2,91%), y bebidas azucaradas (2,24%). Para azúcares añadidos: azúcares y dulces (34,1%), bebidas sin alcohol (30,8%, básicamente como refrescos con azúcar, 25,5%) y cereales y derivados (19,1%, un 15,2% como bollería y pastelería).

Conclusión: hay diferencias importantes en el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS, dependiendo de la edad, por lo que es necesario un especial énfasis y concienciación en población infantil y adolescente.

Palabras clave:

Hidratos de carbono.
Azúcares totales.
Azúcares añadidos.
Azúcares intrínsecos.
ANIBES.

Abstract

Introduction: The WHO published in 2015 its recommendations for added sugars intake: < 10% of the total energy (TE) intake in both adults and children. No updated information is available in Spain about the degree of compliance.

Objectives: To examine total sugar intake, mainly focused on added, and food and beverage sources. To analyze fulfillment with WHO recommendations.

Methods: The ANIBES study of a representative sample of the Spanish population (9-75 yr) was used. Food and beverage records were obtained by a three-day dietary record by using a tablet device.

Results: The median total sugar intake was 17% Total TE: 7.3% for added, and 9.6% for the intrinsic sugar intake. Differences were observed for added sugar which was much higher in children and adolescents. For the intrinsic sugar, however, a higher contribution to TE was observed in the elderly. A 58.2% of children fulfill WHO recommendations (< 10% TE), lower for the adolescents (52.6%), and higher for adults (76.7%) and the elderly (89.8%). The major sources of total sugar were milk and dairy products (23.2%), non-alcoholic beverages (18.6%), fruits (16.8%) and sugars and sweets (15.1%) and grains (12.0%). The major sources of intrinsic sugars were fruits (31.8%), milks (19.6%), juices and nectars (11.1%), vegetables (9.89%), yogurt and fermented milk (7.18%), low-alcohol-content beverages (4.94%), bread (2.91%), and sugar soft drinks (2.24%). As for free sugars, sources were sugars and sweets (34.1%), non-alcoholic beverages (30.8%, mainly as sugar soft drinks, 25.5%) and grains (19.1%, principally as bakery and pastry, 15.2%).

Conclusion: The present study demonstrates that only a moderate percentage of the Spanish population adhered to the present recommendations for total and added sugar intake, and urgent efforts are needed to improve diet quality in the youngest populations.

Key words:

Carbohydrates.
Total sugars. Added sugars. Intrinsic sugars. ANIBES.

Potenciales conflictos de interés: el estudio científico ANIBES ha contado con el apoyo de Coca-Cola Iberia gracias a una beca de ayuda al proyecto de investigación gestionada a través de un acuerdo con la FEN. En este sentido Coca-Cola Iberia no ha participado en el diseño del estudio, ni en la recogida, análisis e interpretación de los datos, tampoco ha formado parte de la redacción de los diferentes artículos científicos resultantes ni en la decisión de publicar los resultados.

Ruiz E, Varela-Moreiras G. Azúcares totales y añadidos en la dieta media española: estudio ANIBES. Nutr Hosp 2017;34(Supl. 4):45-52

DOI:http://dx.doi.org/10.20960/nh.1571

Correspondencia:

Gregorio Varela-Moreiras. Facultad de Farmacia.
Universidad CEU San Pablo. Urb. Montepríncipe.
Carretera Boadilla, km. 5,3. 28668 Boadilla del Monte,
Madrid
e-mail: gvarela@ceu.es; gvarela@fen.org.es

INTRODUCCIÓN

El término azúcares se ha usado tradicionalmente para designar los mono y disacáridos, en el conjunto de los hidratos de carbono (HC). Los azúcares, por su sabor dulce, son utilizados como edulcorantes para dar palatabilidad a los alimentos y bebidas, para la conservación de alimentos, y para conferir ciertas características a los alimentos como viscosidad, textura, cuerpo y la capacidad de dotarlos de aromas o de un color tostado. La principal función de los HC es aportar energía al organismo. De todos los nutrientes, son los que producen una combustión más limpia y rápida en las células y dejan menos residuos en el organismo. Es también la más rentable y abundante, constituyendo los alimentos ricos en este macronutriente la base de la alimentación humana (1-3).

A pesar de lo anteriormente mencionado, desde el punto de vista nutricional, los azúcares no son nutrientes esenciales, ya que la glucosa puede ser sintetizada por el organismo (4). No se han establecido necesidades diarias precisas de hidratos de carbono en la alimentación humana, aunque las recomendaciones más tradicionales han aconsejado que este nutriente constituya entre un 55 y un 60% del total de la energía de la dieta (4). Por su parte, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (European Food Security Authority, EFSA) ha propuesto un rango de ingesta de referencia entre el 45-60% del total de energía, considerando que la suma de monosacáridos y disacáridos debe estar por debajo del 10% (1). Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir el consumo de azúcares libres (añadidos) a lo largo del ciclo de la vida a menos del 10% de la ingesta calórica total. Aún más, una reducción por debajo del 5% produciría, según la propia OMS, beneficios adicionales para la salud (4). En España, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) plantea igualmente no superar el 10% de la energía a partir de azúcares añadidos, y aconseja además un consumo opcional y ocasional (5).

Hay que destacar que las anteriores recomendaciones y limitaciones se centran solo en los efectos de la ingesta de azúcares libres o añadidos, y no en los intrínsecos (presentes en frutas, verduras, zumos naturales, etc.). Por otro lado, la cantidad máxima de HC que podemos ingerir solo está limitada por su valor calórico y las necesidades energéticas, es decir, por potenciales problemas asociados a un excesivo aporte energético: inadecuado control del peso corporal y mayor riesgo de sobrepeso/obesidad (6). Igualmente, el consumo excesivo de azúcar se ha asociado con diversos riesgos en la salud: obesidad, diabetes tipo 2, ECV, osteoporosis y cáncer, aunque no se encuentra una correlación convincente basada en la evidencia científica con dichas patologías (7). Sí se constata esta relación entre consumo de azúcares sencillos y caries dental (evidencia alta), aunque puede verse influida por otros factores como el consumo de almidones, frecuencia de consumo de alimentos, higiene bucal, etc., y no solo por el consumo de azúcar (1,2,4,8).

Son muy escasos los datos disponibles, y que además tengan fiabilidad, en cuanto a la ingesta de azúcares y sus subtipos, debido fundamentalmente a la falta de información sobre los mismos en la mayoría de las tablas de composición de alimentos (TCA)

y bases de datos, pero también en los problemas metodológicos habituales en las encuestas alimentarias que dificultan la recogida de información precisa del consumo real de alimentos y bebidas (9,10).

Por todo lo anterior, el presente artículo aporta información a partir del estudio ANIBES, representativo de población española entre 9 y 75 años, y que ha empleado nuevas tecnologías para el registro del consumo de alimentos y bebidas, y en relación a la ingesta tanto de azúcares totales como de naturales o intrínsecos, y también de los denominados añadidos, así como sobre las principales fuentes alimentarias. Igualmente, se presenta información pionera acerca del porcentaje de población española que cumple o no los criterios recomendados de ingestas máxima por la OMS y otros organismos.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio ANIBES aúna por primera vez en España en una misma investigación la evaluación y datos antropométricos, la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos de la población española. La metodología del estudio ANIBES ha sido previamente publicada en detalle (11,12).

Brevemente, el universo del presente estudio estuvo constituido por los individuos residentes en España entre 9 y 75 años (excepto las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla), que viven en poblaciones de al menos 2.000 habitantes. Partiendo de una muestra inicial de 2.634 participantes, la muestra final válida estuvo compuesta por 2.009 participantes, representativa de la población española (margen de error de $\pm 2,23\%$ para un nivel de confianza del 95,5%). A esta hay que añadir una ampliación como refuerzo de los grupos más jóvenes (9-12, 13-17 y 18-24 años), para asegurar en todos ellos una correcta representación y lectura, con al menos 200 participantes en cada uno de ellos (margen de error de $\pm 6,9\%$), que se corresponde con la muestra final más refuerzo de 2.285 participantes. La selección de individuos a participar en el estudio se realizó durante los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2013, a través de un muestreo polietápico estratificado, con selección aleatoria del hogar dentro del municipio y cuotas de edad y sexo para el individuo dentro de cada hogar. Previamente, se desarrollaron dos estudios piloto, con el fin de evaluar y validar las distintas herramientas utilizadas.

En concreto, para la estimación de la ingesta de azúcares totales, intrínsecos y añadidos se ha utilizado el siguiente procedimiento y metodología: una vez calculada la energía y nutrientes de los datos recogidos del consumo, se realizó una estimación de la proporción de azúcar intrínseco y azúcar añadido a través del etiquetado de los productos según su marca (información de la lista de ingredientes y etiquetado nutricional), respecto de los azúcares totales obtenidos según los datos de las Tablas de Composición de Alimentos (TCA) (13). De cada alimento codificado se recogió el etiquetado completo de los productos envasados. De estos, se han tomado, en la medida de lo posible, todas las marcas que suponen al menos el 80% del mercado. Para ello,

ha sido necesario realizar fotografías en supermercados a una media de entre 2-7 productos de marcas blancas y de fabricante por cada alimento (1.164 productos) de las TCA codificadas en ANIBES (766 alimentos, de los cuales 327 eran frescos y/o no disponían de etiquetado). Y de cada producto han sido necesarias de media de 1 a 4 fotografías, captando el envase, la compañía y marca, lista de ingredientes e información nutricional, de forma legible (3.037 fotografías). El etiquetado de aquellos productos que no pudieron ser encontrados físicamente en supermercados fueron recogidos a través de páginas web oficiales de las marcas o páginas web de supermercados (finalmente, menos del 10%).

Los azúcares presentes en los alimentos se han clasificado de acuerdo al siguiente criterio:

- *Alimentos sin azúcares añadidos*: todos aquellos alimentos frescos sin elaborar o procesar, que no lleven etiquetado, y que se intuya que no llevarán ningún ingrediente más añadido (la mayor parte de las frutas, verduras, carnes, pescados frescos, etc.); alimentos envasados/etiquetados que no indiquen en la lista de ingredientes alguna forma de azúcar añadido. Y entendiendo azúcar añadido según el Reglamento de la Unión Europea 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, y 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor a: los monosacáridos, disacáridos y a los alimentos utilizados por sus propiedades edulcorantes, exceptuando los polialcoholes.
- *Alimentos con azúcares añadidos*: todos aquellos alimentos envasados/etiquetados que indiquen en la lista de ingredientes alguna forma de azúcar añadido. A partir de estos datos, se estimó, en función del contenido de cada uno de los ingredientes presentes en el producto, el contenido en azúcares intrínsecos (de fuente natural). Y se restó dicha cantidad al contenido total de azúcares de la información nutricional del producto (que se indica como “de los cuales azúcares”), obteniendo en porcentaje el peso de cada uno de los dos tipos de azúcares. Dicha proporción se aplicó a los azúcares totales del producto indicados en las TCA. En ocasiones, en el etiquetado de ingredientes del producto se indica directamente el % de azúcar añadido y no era necesario realizar ningún cálculo.

Todos los datos fueron debidamente codificados, depurados y procesados para su posterior tratamiento estadístico, utilizando los programas SPSS 19.0 y Excel. La muestra final (2009) se utilizó para mostrar los datos sobre la población total y la comparación entre sexos. Para comparaciones entre grupos de edad y edad + sexo, se utilizó la muestra final + refuerzo (2.285 participantes), con el fin de ampliar los grupos de edad menos representados en la muestra final. Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnoff para probar la normalidad de la distribución. Para aquellas variables distribuidas normalmente, la comparación entre grupos se realizó mediante la prueba *t* de Student para dos muestras independientes y la prueba de ANOVA para más de dos muestras independientes. Se utilizó la prueba Levene's para comprobar la igualdad de las varianzas, y las comparaciones múltiples entre grupos se ajustaron por Bonferroni o

Games Howell para varianzas no iguales. Para resolver la falta de normalidad, se realizaron pruebas no paramétricas: la prueba de Mann-Whitney para dos muestras independientes, y la prueba de Kruskal Wallis para más de dos muestras independientes con un intervalo de confianza del 95%. Los resultados se consideraron significativos con: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$ y *** $p \leq 0,001$ para un intervalo de confianza del 95%.

RESULTADOS

Los hidratos de carbono en su conjunto proporcionan un 41,1% de la energía total consumida (ETC). Dentro de los HC, el 24,1% de la ETC procede de los almidones, y el 17% del total de azúcares (Fig. 1). El aporte de almidones a la ETC es menor en los adultos mayores (Fig. 2). Y en relación al porcentaje de azúcares totales, es menor en el grupo de adultos ($p \leq 0,05$) frente a otros grupos de edad. En el desglose de acuerdo a tipología de los mismos, un 9,6% corresponde a los azúcares intrínsecos y el 7,3% a los azúcares añadidos (Fig. 1). El aporte de azúcares intrínsecos es mayor en las poblaciones de mayor edad; por el contrario, el consumo de azúcares añadidos es significativamente mayor en edades más tempranas, especialmente en la adolescencia, llegando de media, al 10% de la energía total consumida (Fig. 2). La tabla I muestra la estratificación de la población referida a los % de aporte de los azúcares añadidos. Así, un 58,2% de la población infantil entre 9-12 años, y sin diferencia por sexo, cumpliría con la recomendación de que la ingesta de azúcares añadidos suponga menos del 10% de la ETC. En el caso de los adolescentes, el cumplimiento es menor (52,6%), y muy superior en hombres (56,2%) vs. mujeres (46,0%). En la población adulta (18-64 años, 76,7%) y en personas mayores (65-75 años, 89,8%) la adherencia a las recomendaciones es marcadamente superior, y de manera especial para los hombres *senior*, que llega a ser del 92,9%. Si se considera la recomendación adicional de no superar el 5% de la ETC, en la población infantil cumpliría el 9,4% y en los adolescentes alcanzaría el 13,3%, muy inferiores a los valores que se alcanzan en las poblaciones de más edad: 37,5% para los que tienen entre 18-64 años, y hasta el 55,3% en aquellos de entre 65-75 años.

En cuanto a los azúcares totales, las principales fuentes de la dieta son leche y derivados (23,2%), bebidas sin alcohol (18,6%), frutas (16,8%) y azúcares y dulces (15,1%) y cereales y derivados (12,0%), y que cubren el 85% de los azúcares consumidos (Fig. 3). Para los azúcares intrínsecos, el principal aporte corresponde al grupo de frutas (31,8%), leche y derivados (29,3%) y bebidas sin alcohol (15,0%), básicamente como zumos y néctares (11,1%). Por otro lado, azúcares y dulces (34,1%), bebidas sin alcohol (30,8%), básicamente como refrescos con azúcar, (25,5%) y cereales y derivados (19,1%, un 15,2% como bollería y pastelería), son las fuentes principales de azúcares añadidos, tal como se representa en la fig. 3. En la misma, también se observa la distribución en el caso de los almidones, aportándose mayoritariamente (prácticamente el 80%) por el grupo de cereales y derivados.

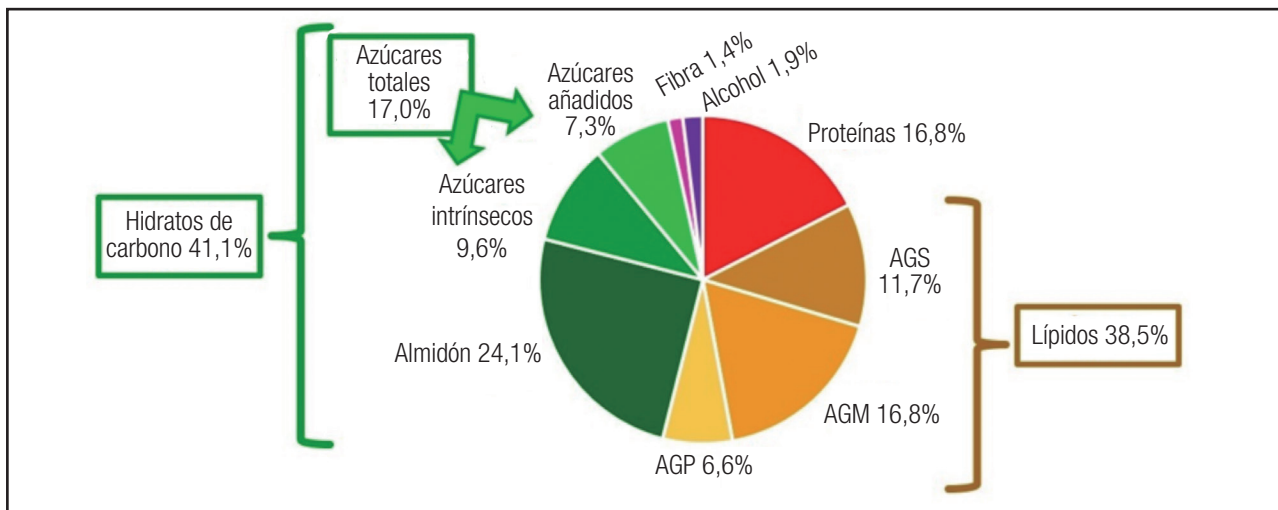


Figura 1. Contribución de los macronutrientes a la energía total en la población (9-75 años): estudio ANIBES.

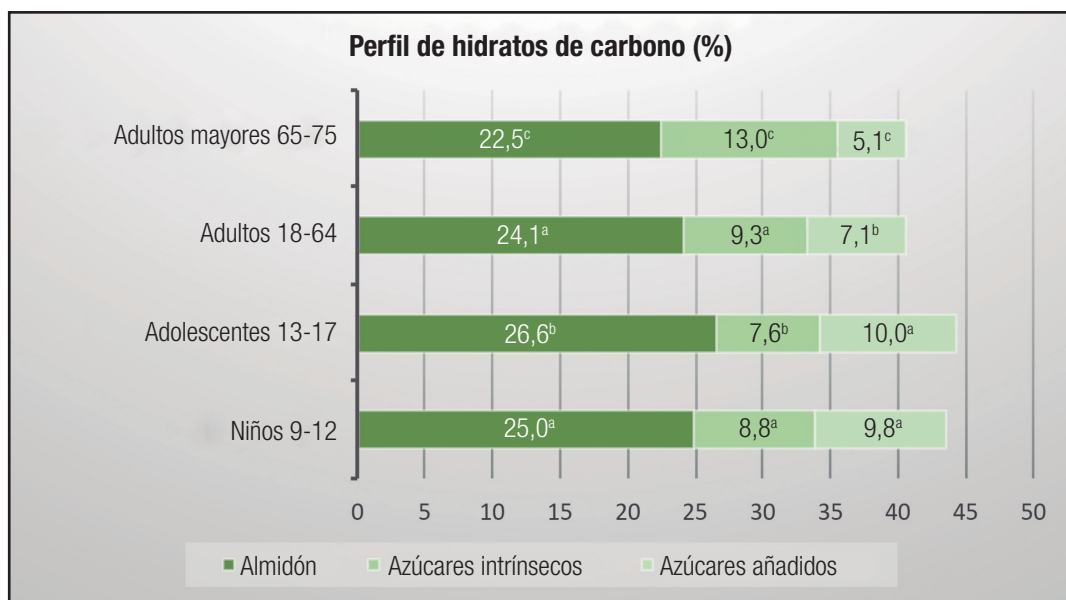


Figura 2. Perfil de los hidratos de carbono por grupos de edad: estudio ANIBES. ^{a,b,c} Los valores que no comparten superíndice son significativamente diferentes entre edades, $p < 0,05$.

Las diferencias por edad en cuanto a los azúcares intrínsecos se observan en un mayor aporte de estos en adultos y adultos mayores por parte de las frutas y verduras, respecto de niños y adolescentes, donde el subgrupo de leche y zumos y néctares adquiere mayor importancia. Las bebidas de baja graduación alcohólica son también un aporte a tener en consideración para los grupos de adultos y adultos mayores (Fig. 4).

En cuanto a los azúcares añadidos, en la edad infantil, adulta y, especialmente, en la adolescencia, el subgrupo de refrescos

con azúcar representan una contribución relevante (18,0% en niños, 26,0% en adultos y 30,2% en adolescentes), mientras que en el caso de los adultos mayores es un 9,5% (Fig. 5). La bollería y pastelería realizan también una contribución relevante en todos los grupos de edad. En el grupo de niños y adolescentes, los subgrupos de chocolates, otros lácteos, yogures y leches fermentadas, zumos y néctares, y cereales de desayuno y barras de cereales, son los siguientes grupos en aporte. En los adultos y adultos mayores, el grupo de azúcares y dulces es destacable.

Tabla I. Distribución de la población española por edad y sexo de acuerdo a los diferentes niveles de ingesta (% energía total consumida) de azúcares añadidos

Azúcares añadidos	Grupos de edad (años)												
	9-12			13-17			18-64			65-75			
	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	
< 5% ETC	n	20	11	9	28	21	7	621	330	291	114	59	55
	%	9,4%	8,7%	10,3%	13,3%	15,3%	9,5%	37,5%	41,4%	34,0%	55,3%	59,6%	51,4%
5-10% ETC	n	104	63	41	83	56	27	649	280	369	71	33	38
	%	48,8%	50,0%	47,1%	39,3%	40,9%	36,5%	39,2%	35,1%	43,1%	34,5%	33,3%	35,5%
10-15% ETC	n	63	35	28	67	41	26	266	129	137	19	7	12
	%	29,6%	27,8%	32,2%	31,8%	29,9%	35,1%	16,1%	16,2%	16,0%	9,2%	7,1%	11,2%
15-20% ETC	n	23	16	7	31	17	14	94	46	48	2	0	2
	%	10,8%	12,7%	8,0%	14,7%	12,4%	18,9%	5,7%	5,8%	5,6%	1,0%	0,0%	1,9%
20-25% ETC	n	2	0	2	1	1	0	20	10	10	0	0	0
	%	0,9%	0,0%	2,3%	0,5%	0,7%	0,0%	1,2%	1,3%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%
25-30% ETC	n	1	1	0	1	1	0	5	3	2	0	0	0
	%	0,5%	0,8%	0,0%	0,5%	0,7%	0,0%	0,3%	0,4%	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%

ETC: Energía Total Consumida

Fuente: estudio ANIBES

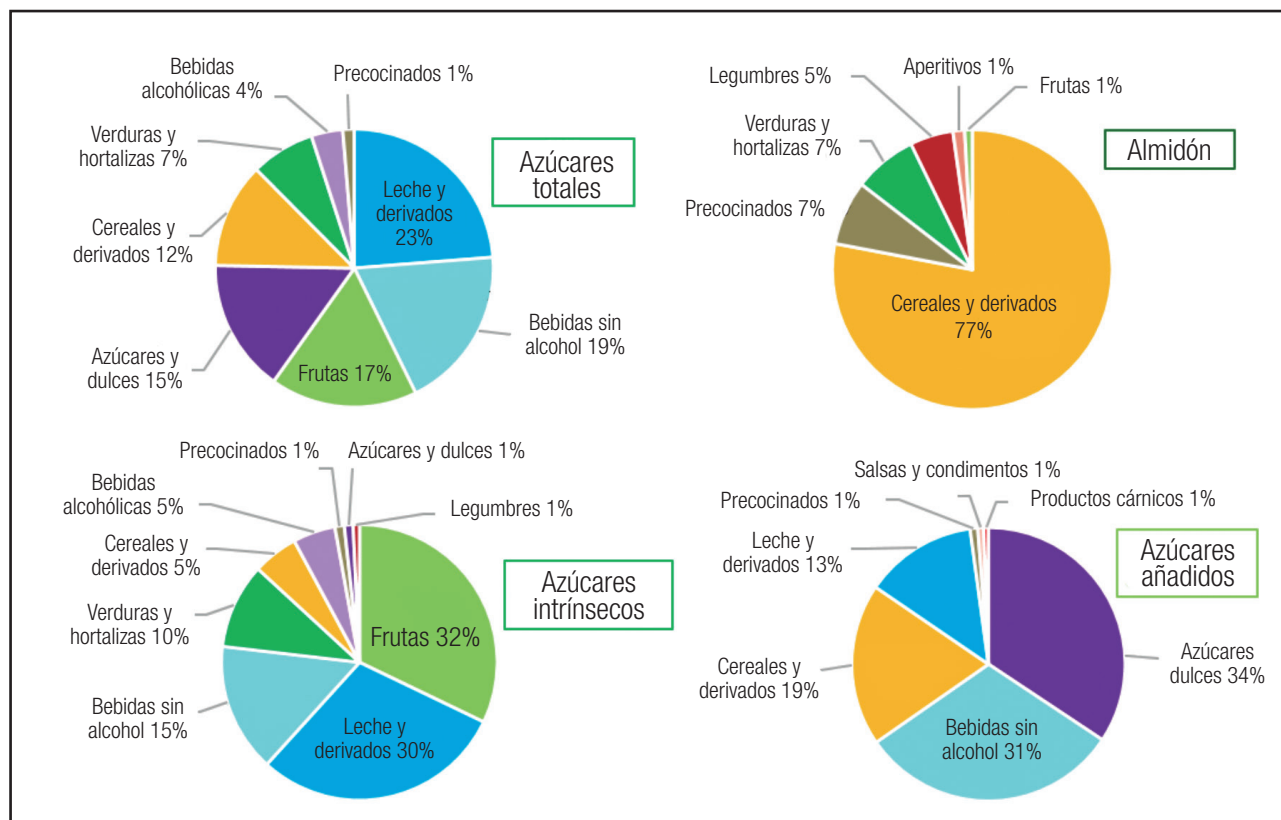


Figura 3.

Fuentes alimentarias de hidratos de carbono por grupos de alimentos, total población. Fuente: estudio ANIBES (9-75 años).

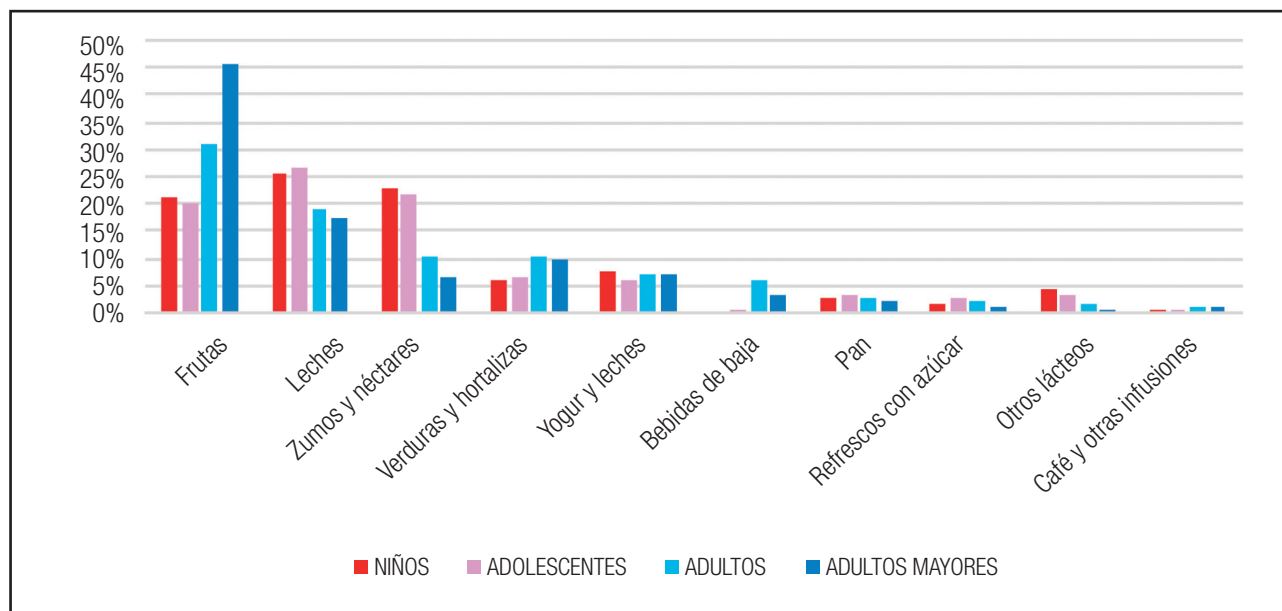


Figura 4.

Aporte de los principales subgrupos de alimentos a los azúcares intrínsecos según edad: estudio ANIBES.

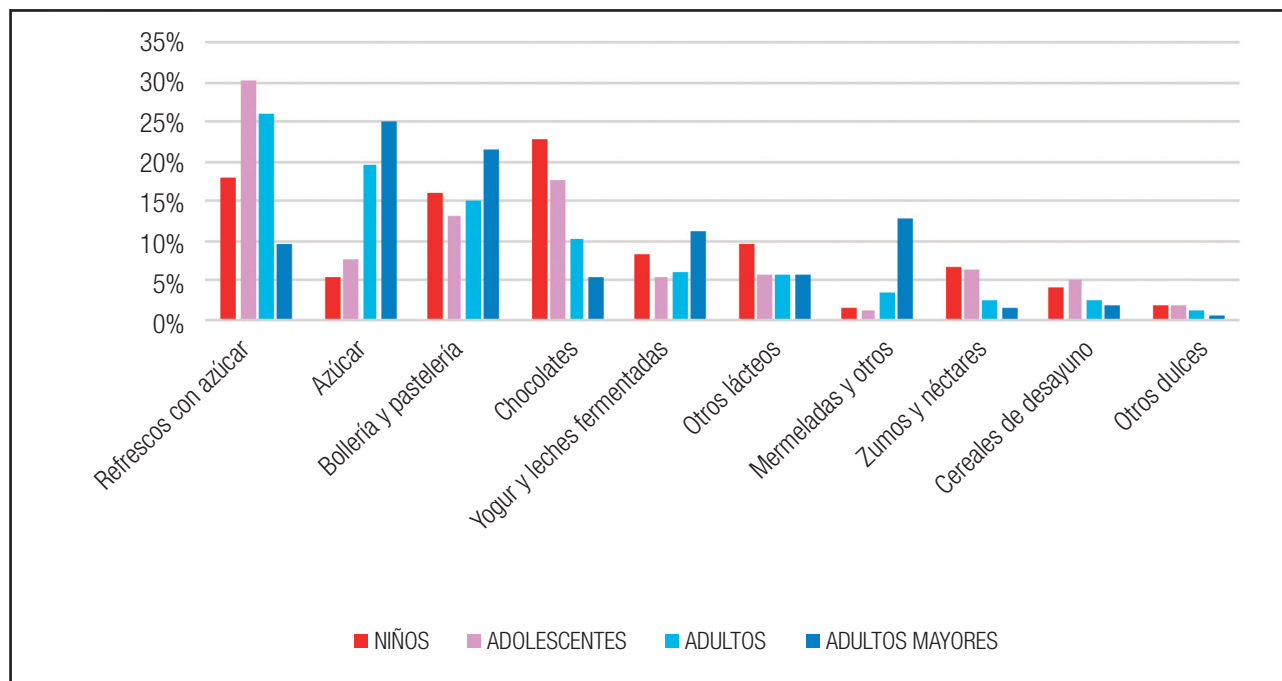


Figura 5.

Aporte de los principales subgrupos de alimentos a los azúcares añadidos según edad. Fuente: estudio ANIBES.

DISCUSIÓN

El grupo de azúcares y dulces representa actualmente, según los datos recogidos en el estudio ANIBES, el 3,3% de la ETC en España, siendo las tendencias diferentes de acuerdo a la edad

(5,1% en niños y 2,6% en los adultos mayores). En la encuesta ENIDE, este grupo contribuyó al 5% de la ingesta total de energía (14). En otros países, como Alemania, este grupo aportaría el 7% de la ETC, y en Reino Unido un 5% en adultos (15). En

cualquier caso, las dificultades metodológicas respecto a este grupo de alimentos hay que tenerlas en cuenta, ya que no todas las clasificaciones recogen los mismos alimentos.

En cuanto al aporte de los hidratos de carbono a la energía, en los informes de expertos específicos para este macronutriente realizados por la FAO/OMS se recomendaba que el grueso de las necesidades calóricas debe ser cubierto por los hidratos de carbono (entre un 55 y un 75%), recomendación que en el año 2007 proponen modificar y establecer un nuevo límite inferior del 50% de la ETC, indicando que un amplio rango en cualquiera de los nutrientes a la ingesta energética es compatible con el bajo riesgo de enfermedades crónicas, aunque el exceso de ingesta de cualquier de ellos es probable que conduzca potencialmente a obesidad. Por otro lado, desde la EFSA declaran que no pueden definir un umbral inferior de consumo para los carbohidratos, ya que los estudios de intervención proporcionan evidencia de que las dietas altas en grasas (> 35 de la ETC%) y bajas en carbohidratos (< 50 de la ETC%) están asociadas a efectos adversos a corto y largo plazo sobre el peso corporal, pero los datos no son suficientes de acuerdo a la evidencia científica (1). Del mismo modo, las dietas altas en carbohidratos tienden a inducir efectos adversos en el perfil lipídico en sangre, pero hay una base científica insuficiente para establecer un Nivel de Ingesta Máxima Tolerable (UL) para los carbohidratos totales. Por lo tanto, la EFSA llega a la conclusión de que solo puede darse un intervalo de ingesta de referencia para carbohidratos, del 45 a 60%, en parte basado en consideraciones prácticas (niveles actuales de ingesta y patrones dietéticos). Desde las recomendaciones nacionales, la SENC (5) sugiere que el aporte de los hidratos de carbonos sea > 50% de la ETC. En este sentido, el aporte medio a la energía de los hidratos de carbono en el estudio ANIBES fue del 41,1% ($185,4 \pm 60,9$ g/persona/día), no alcanzando las recomendaciones anteriormente citadas, para ningún grupo de población según edad o sexo. Es ya conocido que las sociedades desarrolladas realizan un consumo elevado de alimentos de origen animal y de productos precocinados y edulcorados, que consecuentemente disminuye el contenido en la dieta de hidratos de carbono totales y aumenta el de lípidos y proteínas, lo que conduce a un perfil calórico desequilibrado, con un aumento potencial de la ingesta de los azúcares y una reducción de almidón y fibra dietética.

Como ya se ha comentado, la terminología utilizada para describir los azúcares ha dado lugar a dificultades en la capacidad de comparar las ingestas con las recomendaciones y las comparaciones entre países o encuestas, o simplemente para poder obtener conclusiones claras en los estudios (10). La OMS (4) en su reciente directriz sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños, define a los azúcares libres como los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los jugos/zumos de fruta y los concentrados de jugo/zumo de fruta. Y recomienda reducir el consumo de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida. Declarando que tanto para los adultos como para los niños el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10%

de la ETC. Una reducción por debajo del 5% de la ETC produciría beneficios adicionales para la salud, y diferenciándolos de los azúcares intrínsecos, que son los que se encuentran en las frutas y las verduras enteras frescas y no aplicando recomendaciones para estos últimos, ya que afirman que no hay pruebas de que el consumo de estos tenga efectos adversos para la salud (4). Los resultados que se presentan, en cuanto al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS ya mencionadas, son pioneros en España, y deben servir para centrar el esfuerzo educacional en toda la población, pero de manera especial en los más jóvenes, en los que se observa un consumo de azúcares añadidos considerablemente más elevado que en los de más edad.

En relación al efecto del consumo en exceso de azúcares añadidos sobre la salud, la EFSA (1) declara que puede aumentar el riesgo de caries dental, especialmente cuando la higiene bucal y la profilaxis con flúor son insuficientes. Sin embargo, los datos disponibles no le permiten establecer un límite superior para la ingesta de azúcares añadidos sobre la base de una reducción del riesgo de caries dental. En el caso de la obesidad, sucede algo similar, declaran que la evidencia científica relacionada con la ingesta alta de azúcares (principalmente como azúcares añadidos), en comparación con las altas ingestas de almidón, es inconsistente para los alimentos sólidos. Sin embargo, hay algunas pruebas de que la ingesta alta de azúcares en forma de bebidas azucaradas podría contribuir al aumento de peso (16). Sin embargo, siguen considerando la evidencia como insuficiente para establecer un límite superior. Sí debe considerarse la asociación negativa entre la ingesta de azúcar añadida y la densidad de micronutrientes de la dieta, que se relaciona principalmente con los patrones de alimentación y no a la ingesta de azúcares añadidos *per se*, aunque estos últimos pueden contribuir a un inadecuado modelo alimentario en caso de abuso (17). Por otro lado, también hay evidencia de que las altas ingestas de azúcares (> 20% de la ETC) pueden aumentar las concentraciones séricas de triglicéridos (TG) y colesterol, y que valores > 20 a 25% de la ETC podrían afectar negativamente a los niveles de glucosa y a la respuesta a la insulina, en definitiva, impactando en el riesgo de padecer el denominado síndrome metabólico (7,16).

En España, hasta la fecha y que conozcamos, no se ha realizado una encuesta representativa a nivel nacional con ayuda de las nuevas tecnologías, en las que se haya estimado el consumo de azúcar total, y los denominados añadidos e intrínsecos, como se presenta en este trabajo. Igualmente, se han analizado de manera pormenorizada las fuentes de alimentos y bebidas según el sexo y edad del consumidor, encontrándose importantes diferencias en los diferentes grupos de población. Resulta importante también destacar que la mayoría de las tablas de composición de alimentos no incluyen información sobre el contenido de azúcares añadidos e intrínsecos de los alimentos, y pocos países han informado sobre la ingesta de azúcares, ya sea total o añadido, principalmente por esta falta de información. Recientemente, se ha realizado una revisión por Newens y Walton (18) de ingesta actual de azúcares de las encuestas dietéticas representativas nacionales en todo el mundo. Así, resulta relevante que la inges-

ta de azúcares añadidos en adultos solo se ha informado en 9 países, de los 18 estudiados (ninguno informó de los azúcares intrínsecos), y osciló entre el 7,2% de energía total consumida en brasileños de 10 años y el 7,3% en adultos en Noruega, o un 16,3% en adultos de 18-34 años en Estados Unidos. Datos que, aunque puedan ser insuficientes, son con los que hasta ahora contábamos para conocer la situación. En el presente estudio ANIBES, el consumo total de azúcares fue del 17% de la ETC; el de azúcares intrínsecos fue del 9,6% y el de azúcares añadidos un 7,3% de la ETC.

Las principales fuentes alimentarias en la población española, según el estudio ANIBES, de azúcares intrínsecos son las frutas, leches, zumos y néctares, verduras, yogures y leches fermentadas, bebidas de baja graduación, pan y refrescos con azúcar, que suman el 90% de la dieta. Los alimentos que más contribuyeron a la ingesta de azúcares añadidos son los refrescos con azúcar, bollería y pastelería, chocolates, yogur y leches fermentadas, otros lácteos, mermeladas, zumos y néctares y cereales de desayuno y barritas de cereales, que suponen el 90% de la contribución. Aproximadamente, el 70% de los azúcares añadidos que se consumieron en la población total de ANIBES proceden de alimentos y bebidas generalmente pobres en nutrientes y energéticos, tales como refrescos con azúcar, azúcar, bollería y pastelería y chocolates. Sin embargo, se observaron diferencias marcadas entre los grupos de edad para el consumo de azúcares añadidos: en los niños el grupo de los chocolates ocupaba el primer lugar, y el azúcar como tal es el principal contribuyente en el grupo de mayor edad (65-75 años); los refrescos con azúcar son los primeros contribuyentes, tanto para adolescentes como para adultos.

En definitiva, de acuerdo a las tendencias de mercado y de consumo, parece muy necesario contar con información actualizada y basada en la evidencia científica, como la obtenida a partir del presente estudio ANIBES, y que permita y promueva acciones de educación y concienciación específicas de acuerdo a las diferentes edades, al hallarse marcadas diferencias en la ingesta total de azúcares y subtipos, así como en las fuentes alimentarias.

BIBLIOGRAFÍA

1. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal* 2010;8(3):1462.
2. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). *Carbohydrates and Health*; Public Health England: London, UK; 2015.
3. Quiles, J. [Consumption patterns and recommended intakes of sugars]. *Nutr Hosp* 2013;28(Suppl 4):32-9.
4. World Health Organization (WHO). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*; World Health Organization (WHO): Geneva, Switzerland; 2015.
5. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable*. *Nutr Hosp* 2016;33(Supl 8):1-48.
6. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: Systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ* 2012;346:e7492.
7. Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars and health controversies. What does the science say? *Adv Nutr* 2015;6:493S-503S.
8. Erickson J, Slavin J. Total, added, and free sugars: are restrictive guidelines science-based or achievable? *Nutrients* 2015;7(4):2866-78.
9. Aranceta-Bartrina J, Varela-Moreiras G, Serra-Majem LL, Pérez-Rodrigo C, Abellana R, Ara I, et al. Consensus document and conclusions. Methodology of dietary surveys, studies on nutrition, physical activity and other lifestyles. *Nutr Hosp* 2015;31(Suppl 3):9-11.
10. Hess J, Latulippe ME, Ayoob K, Slavin J. The confusing world of dietary sugars: Definitions, intakes, food sources and international dietary recommendations. *Food Funct* 2012;3(5):477-86.
11. Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, et al. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, protocol and methodology. *Nutrients* 2015;7(2):970-98.
12. Varela Moreiras G, Ávila JM, Ruiz E. Energy balance, a new paradigm and methodological issues: The ANIBES study in Spain. *Nutr Hosp* 2015;31(Suppl 3):101-12.
13. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de Composición de Alimentos/Guía de Prácticas*, 15th ed.; Ediciones Pirámide: Madrid, 2011.
14. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). *Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española 2011*. Available online: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Presentacion_ENIDE.pdf (accessed on 15 April 2015).
15. Wittekind A, Walton J. Worldwide trends in dietary sugars intake. *Nutr Res Rev* 2014;27(2):330-45.
16. Hu FB. Resolved: there is sufficient scientific evidence that decreasing sugar-sweetened beverage consumption will reduce the prevalence of obesity and obesity-related diseases. *Obes Rev* 2013;14(8):606-19.
17. Louie JC, Tapsell LC. Association between intake of total vs. added sugar on diet quality: A systematic review. *Nutr Rev* 2015;73(12):837-57.
18. Newens KJ, Walton J. A review of sugar consumption from nationally representative dietary surveys across the world. *J Hum Nutr Diet* 2016;29(2):225-40.



Nutrición Hospitalaria



Adequacy of the dietary intake of total and added sugars in the Spanish diet to the recommendations: ANIBES study

Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: estudio ANIBES

Emma Ruiz¹ and Gregorio Varela-Moreiras^{1,2}

¹Spanish Nutrition Foundation (FEN). Madrid, Spain. ²Faculty of Pharmacy. CEU San Pablo University. Madrid, Spain

Abstract

Introduction: In 2015, the WHO published its recommendations for added sugars intake: < 10% of the total energy (TE) intake in both adults and children. No updated information is available in Spain about the degree of compliance.

Objectives: To examine total sugar intake, mainly focused on added, and food and beverage sources. To analyze fulfilment with WHO recommendations.

Methods: The ANIBES study of a representative sample of the Spanish population (9-75 yr) was used. Food and beverage records were obtained by a three-day dietary record by using a tablet device.

Results: The median total sugar intake was 17% total TEI: 7.3% for added, and 9.6% for intrinsic sugar intake. Differences were observed for added sugar which was much higher in children and adolescents. For the intrinsic sugar, however, a higher contribution to TEI was observed in the elderly. 58.2% of children fulfil WHO recommendations (< 10% TEI), lower for adolescents (52.6%), and higher for adults (76.7%) and older adults (89.8%). The major sources of total sugar were milk and dairy products (23.2%), non-alcoholic beverages (18.6%), fruits (16.8%) and sugars and sweets (15.1%) and grains (12.0%). The major sources of intrinsic sugars were fruits (31.8%), milks (19.6%), juices and nectars (11.1%), vegetables (9.89%), yoghurt and fermented milk (7.18%), low-alcohol-content beverages (4.94%), bread (2.91%), and sugar-sweetened soft drinks (2.24%). As for free sugars, sources were sugars and sweets (34.1%), non-alcoholic beverages (30.8%, mainly as sugar-sweetened soft drinks, 25.5%) and grains (19.1%, principally as pastries and cakes, 15.2%).

Conclusion: The present study demonstrates that only a moderate percentage of the Spanish population adhered to current recommendations for total and added sugar intake, and urgent efforts are needed to improve diet quality in the youngest populations.

Key words:

Carbohydrates.
Total sugars. Added sugars. Intrinsic sugars. ANIBES.

Resumen

Introducción: la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2015 recomendó que el consumo de azúcares añadidos se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total, pero no hay datos actualizados en España.

Objetivos: evaluar la ingesta de azúcares totales, con especial énfasis en los añadidos, sus fuentes alimentarias, y el grado de adherencia a las recomendaciones de la OMS.

Métodos: se ha utilizado la muestra ANIBES (9-75 años), representativa de la población española. La estimación de la ingesta ha sido mediante registro de 3 días ("Tablet").

Resultados: los hidratos de carbono proporcionan un 41,1% de la energía total consumida (ETC): 24,1% de los almidones, y el 17% del total de azúcares (9,6% para azúcares intrínsecos y el 7,3% a los azúcares añadidos). El aporte de azúcares intrínsecos es mayor en las poblaciones de mayor edad: por el contrario, el consumo de azúcares añadidos es significativamente mayor en edades más tempranas. Un 58,2% de la población infantil cumpliría con la recomendación de la OMS (< 10% ETC), menor para los adolescentes (52,6%), y aumenta la adherencia con la edad: 76,7% (18-64 años) y 89,8% en personas mayores. En cuanto a los azúcares totales, las principales fuentes de la dieta son leche y derivados (23,2%), bebidas sin alcohol (18,6%), frutas (16,8%), azúcares y dulces (15,1%) y cereales y derivados (12,0%). La principal fuente de azúcares intrínsecos fueron las frutas (31,8%), leche (19,6%), zumos y néctares (11,1%), vegetales (9,89%), yogurt y leche fermentada (7,18%), bebidas de bajo contenido alcohólico (4,94%), pan (2,91%), y bebidas azucaradas (2,24%). Para azúcares añadidos: azúcares y dulces (34,1%), bebidas sin alcohol (30,8%, básicamente como refrescos con azúcar, 25,5%) y cereales y derivados (19,1%, un 15,2% como bollería y pastelería).

Conclusión: hay diferencias importantes en el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS, dependiendo de la edad, por lo que es necesario un especial énfasis y concienciación en población infantil y adolescente.

Palabras clave:

Hidratos de carbono.
Azúcares totales.
Azúcares añadidos.
Azúcares intrínsecos.
ANIBES.

Potential conflicts of interest: the ANIBES scientific study was supported by Coca-Cola Iberia through a grant to support the research project managed via an agreement with the FEN. In this sense, Coca-Cola Iberia did not participate in the study design nor in the collection, analysis and interpretation of the data, nor did it take part in writing the various scientific articles resulting from the research nor in deciding to publish the findings.

Ruiz E, Varela-Moreiras G. Adequacy of the dietary intake of total and added sugars in the Spanish diet to the recommendations: ANIBES study. Nutr Hosp 2017;34(Supl. 4):45-52

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1571>

Correspondence:

Gregorio Varela-Moreiras. Faculty of Pharmacy.
CEU San Pablo University. Urb. Montepríncipe. Ctra.
Boadilla, km 5.3. 28668 Boadilla del Monte, Madrid.
Spain
e-mail: gvarela@ceu.es; gvarela@fen.org.es

INTRODUCTION

The term «sugars» has traditionally been used to refer to monosaccharides and disaccharides, which are types of carbohydrate (CH). Due to their sweet taste, sugars are used as sweeteners to increase the palatability of foods and drinks, to preserve foods, and to lend certain characteristics to foods such as viscosity, texture, volume and the ability to provide flavor or a golden color. The main function of CH is to provide the body with energy. Sugars are the nutrients which produce the cleanest and quickest combustion in the cells and which leave fewer residues in the body. They are also the most cost-effective and abundant, with foods rich in this macronutrient representing a staple in human nutrition (1-3).

Despite this, from a nutritional perspective, sugars are not essential nutrients, as glucose may be produced by the body (4). No precise daily recommended levels of carbohydrates have been established for human nutrition, although more traditional recommendations advise that this nutrient should comprise between 55% and 60% of the total energy in the diet (4). Meanwhile, the European Food Security Authority (EFSA) has proposed a range of reference intakes of between 45-60% of the total energy, with total monosaccharides and disaccharides remaining below 10% (1). The World Health Organization (WHO), on the other hand, recommends reducing consumption of free (added) sugars throughout the life course to less than 10% of total calorie intake. Moreover, according to the WHO, a recommended reduction to less than 5% would result in additional health benefits (4). In Spain, the Spanish Society of Community Nutrition (SENC) also recommends that less than 10% of total energy should be obtained from added sugars, advising optional, occasional consumption (5).

It is important to highlight that these recommendations and limits focus only on the effects of consuming free or added sugars, and not intrinsic sugars (present in fruit, vegetables, natural juices, etc.). On the other hand, the maximum amount of CH which we may ingest is limited only by its calorific value and by our energy needs, that is, by potential problems linked to excessive energy intake: inadequate control of body weight and higher risk of becoming overweight or obese (6). Equally, excessive sugar consumption has been linked to various health risks: obesity, type 2 diabetes, heart disease, osteoporosis and cancer, although no convincing correlation with these pathologies has been identified based on present scientific evidence (7). However, such a relationship has been observed between consumption of simple sugars and tooth decay (significant evidence), although this may be influenced by other factors such as the consumption of starch, the frequency of food consumption, oral hygiene, etc., and not only sugar consumption (1,2,4,8).

Very little reliable data on the intake of sugars and their subtypes is available, due primarily to the lack of information on sugars in most Food Composition Tables (FCT) and databases, as well as to the usual methodological issues in dietary surveys, which complicate the collection of precise information on actual food and beverage consumption (9,10).

In view of the above, this article presents information from the ANIBES study, representative of the Spanish population aged

between 9 and 75 years old, which used new technologies to record food and beverage consumption in relation to the intake of total sugars as well as natural or intrinsic sugars and so-called added sugars, and primary food sources. Pioneering information on the percentage of the Spanish population which adheres to the maximum intake level recommended by the WHO and other institutions is presented.

MATERIAL AND METHODS

For the first time in Spain, the ANIBES study combines evaluation and anthropometric data on macronutrient and micronutrient intake, as well as physical activity and socioeconomic data on the Spanish population, in a single study. A detailed methodology of the ANIBES study has already been published (11,12).

To summarize, the scope of the study comprised individuals aged between 9 and 75 years old who are resident in Spain (with the exception of the autonomous cities of Ceuta and Melilla), who live in communities of at least 2,000 inhabitants. Based on an initial sample of 2,634 participants, the final valid sample comprised 2,009 participants, who were representative of the Spanish population (margin of error of $\pm 2.23\%$ for a 95.5% confidence interval). This sample was extended to boost the youngest age groups (9-12, 13-17 and 18-24 years old), to ensure correct representation and interpretation of all groups, with at least 200 participants in each (margin of error of $\pm 6.9\%$), which corresponds to our final extended sample of 2,285 participants. The selection of individuals to participate in the study took place during the months of September, October and November 2013, using stratified multistage sampling, with random selection of the household within the municipality and age and gender quotas for the individual selected in each household. Two pilot studies were previously conducted, with the aim of assessing and validating the various tools used.

In particular, to estimate the intake of total, intrinsic and added sugars, the following procedure and methodology were used: once the energy and nutrients had been calculated from the consumption data collected, an estimate of the proportion of intrinsic sugar and added sugar was derived from product labels produced by the brand (information from the list of ingredients and nutrition labelling) with regard to the total sugars obtained according to data from Food Composition Tables (FCT) (13). The full labels from the packaged products were gathered for each coded food. Among these, as far as possible, brands representing at least 80% of the market were chosen. To do this, it was necessary to take photographs in supermarkets of an average of 2-7 own-brand and branded products for each food (1,164 products) displaying the FCTs coded in ANIBES (766 foods, of which 327 were fresh and/or were not labelled). An average of 1 to 4 photographs were required for each product, capturing the packaging, the company and the brand, as well as the list of ingredients and nutritional information, in a legible manner (3,037 photographs). The labels of those products which could not be found in supermarkets were

collected from official brand websites or supermarket websites (less than 10% in the end).

The sugars present in the foods were classified in line with the following criteria:

- *Foods without added sugars*: all fresh products which are raw or unprocessed, which are not labelled, and which we can deduce do not contain any other added ingredient (most fruits, vegetables, meats, fresh fish, etc.); packaged/labelled products which do not contain any form of added sugar in their list of ingredients. Here, added sugar is defined in accordance with European Union Regulation 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods and 1169/2011 on the provision of food information to consumers as: mono-saccharides, disaccharides and foods used for their sweetening properties, with the exception of polyalcohols.
- *Foods with added sugars*: all packaged/labelled products which include some form of added sugar in their list of ingredients. Using this data, the intrinsic sugar content (from natural sources) was estimated on the basis of each of the ingredients present in the product. This amount was subtracted from the total sugar content in the nutritional information for the product (indicated as «of which sugars»), obtaining the proportion of each of the different types of sugars. This proportion was applied to the total sugars in the product indicated in the FCTs. On occasion, the % of added sugar was indicated on the ingredients label and there was no need for any calculation.

The full set of data was duly coded, cleaned and processed for subsequent statistical analysis, using SPSS 19.0 and Excel. The final sample (2,009) was used to display data on the total population and the comparison between genders. For comparisons between age groups and age + gender, the final sample + extension (2,285 participants) was used, with the aim of expanding the least-represented age groups in the final sample. The Kolmogorov-Smirnoff test of normality was used to test the normality of the distribution. For normally distributed variables, comparison between groups took place using the Student's t test for two independent samples and the ANOVA test for more than two independent samples. Levene's test was used to assess the equality of variances, and a Bonferroni adjustment or Games Howell test was applied to multiple comparisons between groups for unequal variances. To resolve the lack of normality, non-parametric tests were carried out: the Mann-Whitney test for two independent samples, and the Kruskal Wallis test for more than two independent samples with a confidence interval of 95%. The results were considered significant with: * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$ and *** $p \leq 0.001$ for a confidence interval of 95%.

RESULTS

Carbohydrates as a whole provide 41.1% of total energy intake (TEI). Within CH, 24.1% of TEI comes from starch, and 17% from sugars (Fig. 1). The proportion of starches in the TEI is lower in

older adults (Fig. 2). Meanwhile, the percentage of total sugars is lower in the adult group ($p \leq 0.05$) than in the other age groups. When the total sugars are disaggregated, 9.6% correspond to intrinsic sugars and 7.3% to added sugars (Fig. 1). Intake of intrinsic sugars is higher among older people; on the other hand, the consumption of added sugars is significantly higher in young people, particularly in adolescents, reaching an average of 10% of the total energy intake (Fig. 2). Table I shows the stratification of the population in terms of the percentage of their added sugar intake. Thus, 58.2% of the child population between 9 and 12 years old, regardless of gender, comply with the recommendation that added sugar intake should represent less than 10% of TEI. In the case of adolescents, compliance is lower (52.6%), yet it is much higher in men (56.2%) than in women (46.0%). Among the adult population (18-64 years old, 76.7%) and in older adults (65-75 years old, 89.8%) fulfilment of the recommendations is markedly higher, particularly among elderly men, among whom it reaches 92.9%. When considering the conditional additional recommendation that added sugar intake should remain below 5% of the TEI, 9.4% of the child population and 13.3% of adolescents would meet the recommendation, far below the levels observed in older populations: 37.5% for those aged between 18-64 years old, and up to 55.3% in people aged 65-75 years old.

With regard to total sugars, the main dietary sources are milk and dairy products (23.2%), non-alcoholic beverages (18.6%), fruit (16.8%), sugar and sweets (15.1%) and cereals and their by-products (12.0%), which cover 85% of the sugar consumed (Fig. 3). In the case of intrinsic sugars, the main source is fruit (31.8%), milk and dairy products (29.3%) and non-alcoholic beverages (15.0%), such as fruit juices and nectars (11.1%). Meanwhile, sugar and sweets (34.1%), non-alcoholic beverages (30.8%, mainly sugar-sweetened drinks, 25.5%) and cereals and their by-products (19.1%, including 15.2% pastries and cakes) are the main sources of added sugar, as demonstrated in figure 3. This figure also shows the distribution of starch, which is largely supplied by cereals and their by-products (almost 80%).

Age differences relating to intrinsic sugars may be observed: higher intake by adults and older adults, deriving mainly from fruit and vegetable consumption, than in children and adolescents, among whom the milk and fruit juice and nectar subgroups are more widely present. Low-alcohol-content beverages are also a source to be taken into account among adults and older adults (Fig. 4).

With regard to added sugars, in the child and adult groups, but particularly among adolescents, the sugar-sweetened soft drinks subgroup represents a relevant source (18.0% among children, 26.0% among adults and 30.2% among adolescents), while in the case of older adults it stands at 9.5% (Fig. 5). Pastries and cakes are also a significant source among all age groups. In the group of children and adolescents, the subgroups of chocolate, other dairy products, yoghurt and fermented milks, fruit juices and nectars, and breakfast cereals and cereal bars represent the next groups in terms of intake. Among adults and older adults, the sugar and sweets group is substantial.

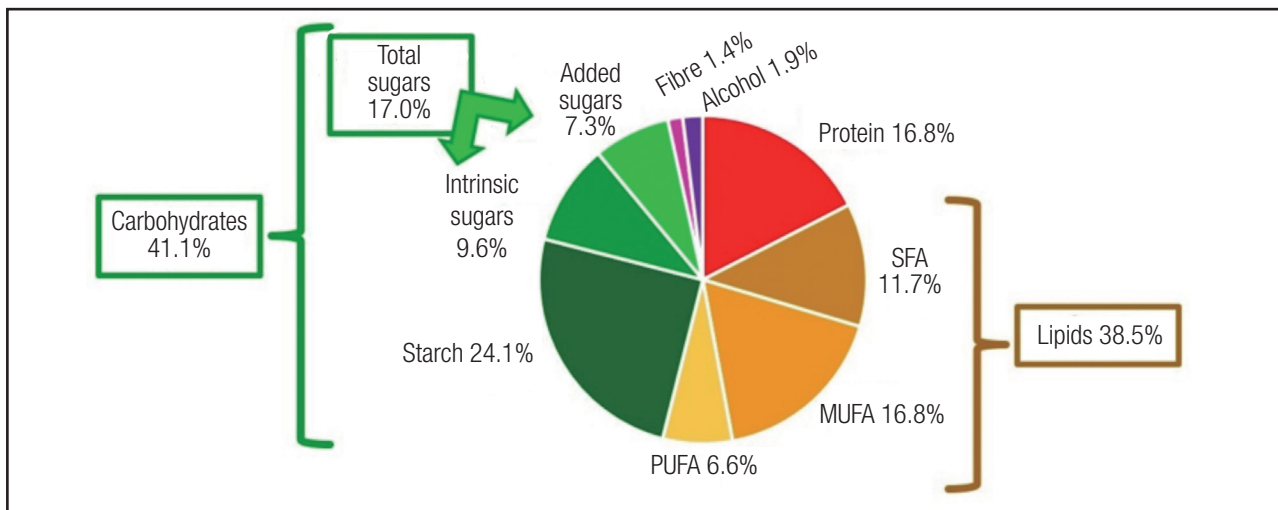


Figure 1. Contribution of macronutrients to total energy intake in the population (9-75 years old): ANIBES study.

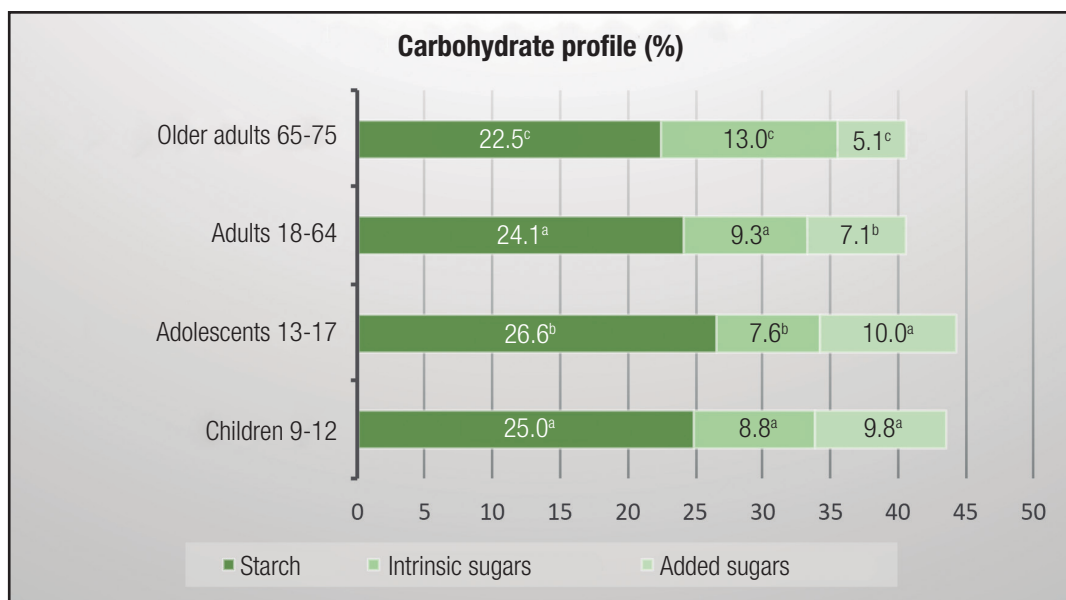


Figure 2. Carbohydrate profile by age group: ANIBES study. ^{a,b,c} The values which do not share a superscript are significantly different between ages, $p \leq 0.05$.

DISCUSSION

According to the data collected for the ANIBES study, the sugar and sweets group currently represents 3.3% of TEI in Spain, with trends differing by age (5.1% among children and 2.6% among older adults). In the ENIDE survey, this group contributed 5% of the total energy intake (14). In other countries such as Germany, this group contributed 7% of TEI, and in the United Kingdom, it represented 5% among adults (15).

Nonetheless, it is important to take into account the methodological difficulties linked to this food group, as not all classifications include the same products.

With regard to the proportion of carbohydrates in energy intake, the specific expert reports on this macronutrient produced by the FAO/WHO recommend that the bulk of calorie needs should be covered by carbohydrates (between 55-75%), although this recommendation was modified in 2007 to establish a new lower limit of 50% of TEI, indicating that a wide range of each of the nutri-

Table I. Distribution of the Spanish population by age and gender according to the different levels of intake (% total energy intake) of added sugars

Added sugars	Age groups (years)												
	n	9-12			13-17			18-64			65-75		
		Total	Men	Women	Total	Men	Women	Total	Men	Women	Total	Men	Women
< 5% ETC	n	20	11	9	28	21	7	621	330	291	114	59	55
	%	9.4%	8.7%	10.3%	13.3%	15.3%	9.5%	37.5%	41.4%	34.0%	55.3%	59.6%	51.4%
5-10% ETC	n	104	63	41	83	56	27	649	280	369	71	33	38
	%	48.8%	50.0%	47.1%	39.3%	40.9%	36.5%	39.2%	35.1%	43.1%	34.5%	33.3%	35.5%
10-15% ETC	n	63	35	28	67	41	26	266	129	137	19	7	12
	%	29.6%	27.8%	32.2%	31.8%	29.9%	35.1%	16.1%	16.2%	16.0%	9.2%	7.1%	11.2%
15-20% ETC	n	23	16	7	31	17	14	94	46	48	2	0	2
	%	10.8%	12.7%	8.0%	14.7%	12.4%	18.9%	5.7%	5.8%	5.6%	1.0%	0.0%	1.9%
20-25% ETC	n	2	0	2	1	1	0	20	10	10	0	0	0
	%	0.9%	0.0%	2.3%	0.5%	0.7%	0.0%	1.2%	1.3%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%
25-30% ETC	n	1	1	0	1	1	0	5	3	2	0	0	0
	%	0.5%	0.8%	0.0%	0.5%	0.7%	0.0%	0.3%	0.4%	0.2%	0.0%	0.0%	0.0%

TEI: Total energy intake. Source: ANIBES study.

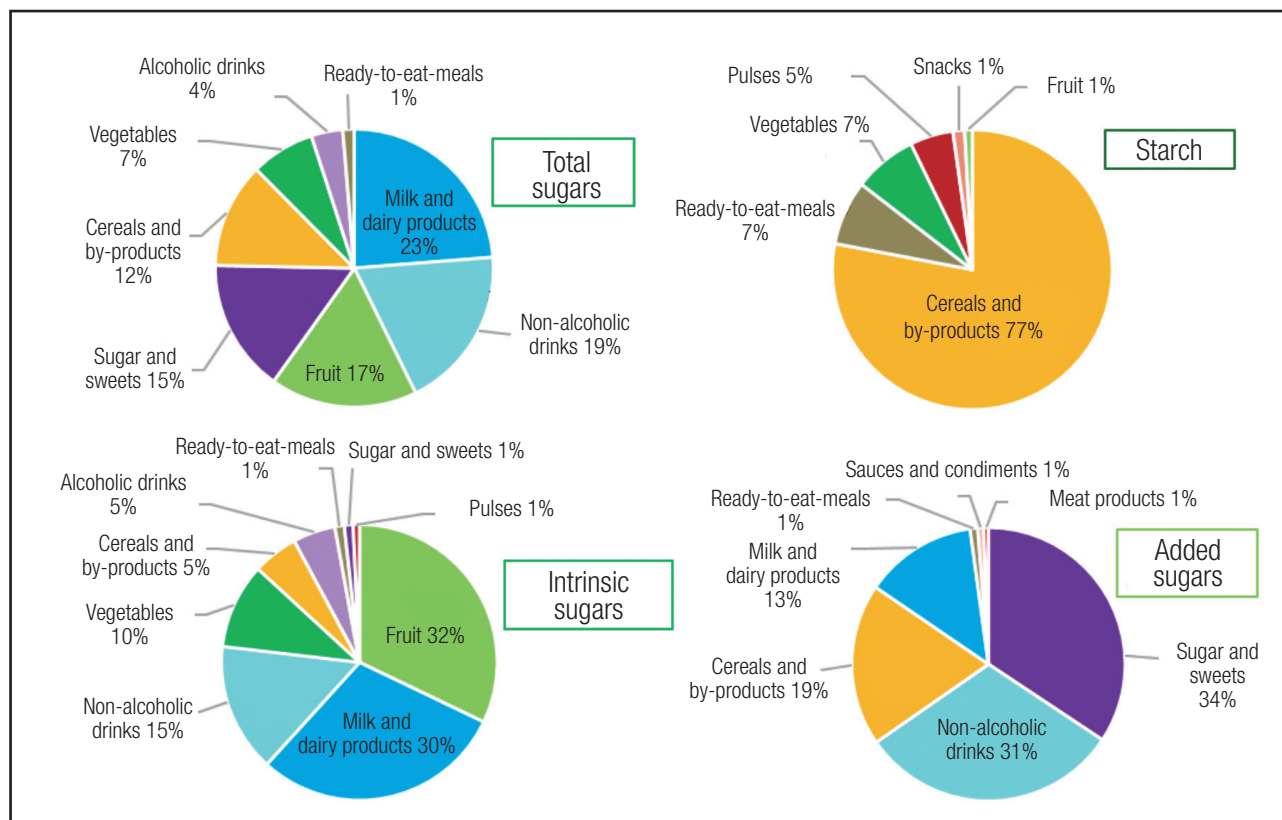


Figure 3.

Dietary sources of carbohydrates by food group, total population. Source: ANIBES study (9-75 years old).

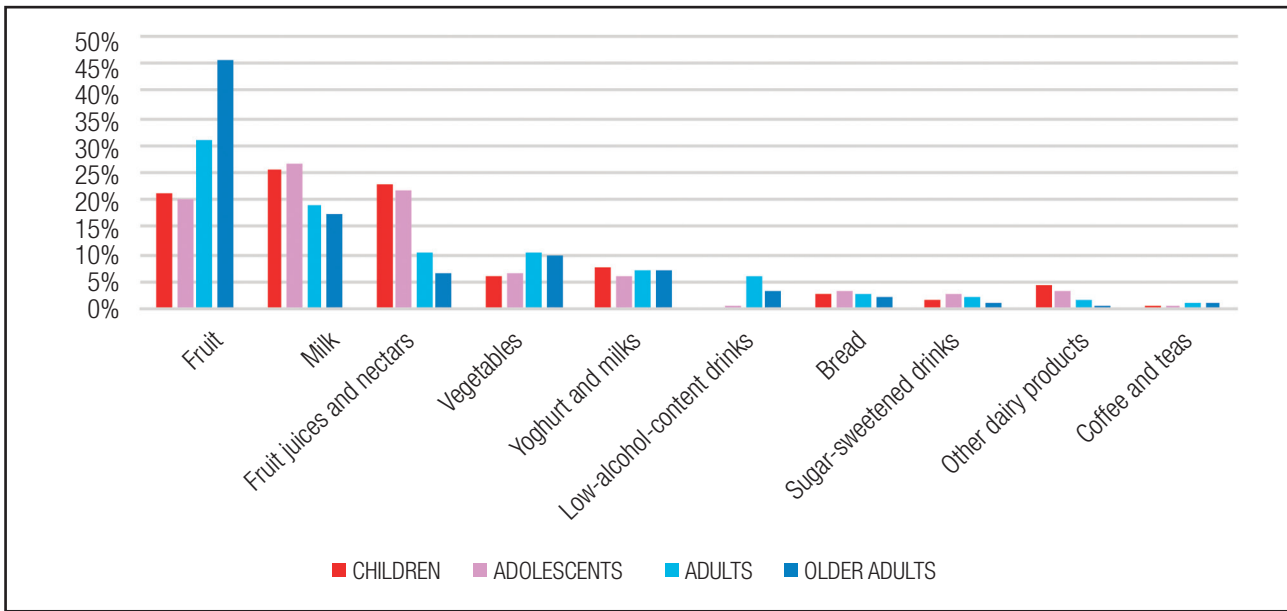


Figure 4. Percentage of intrinsic sugars derived from the main food subgroups by age: ANIBES study.

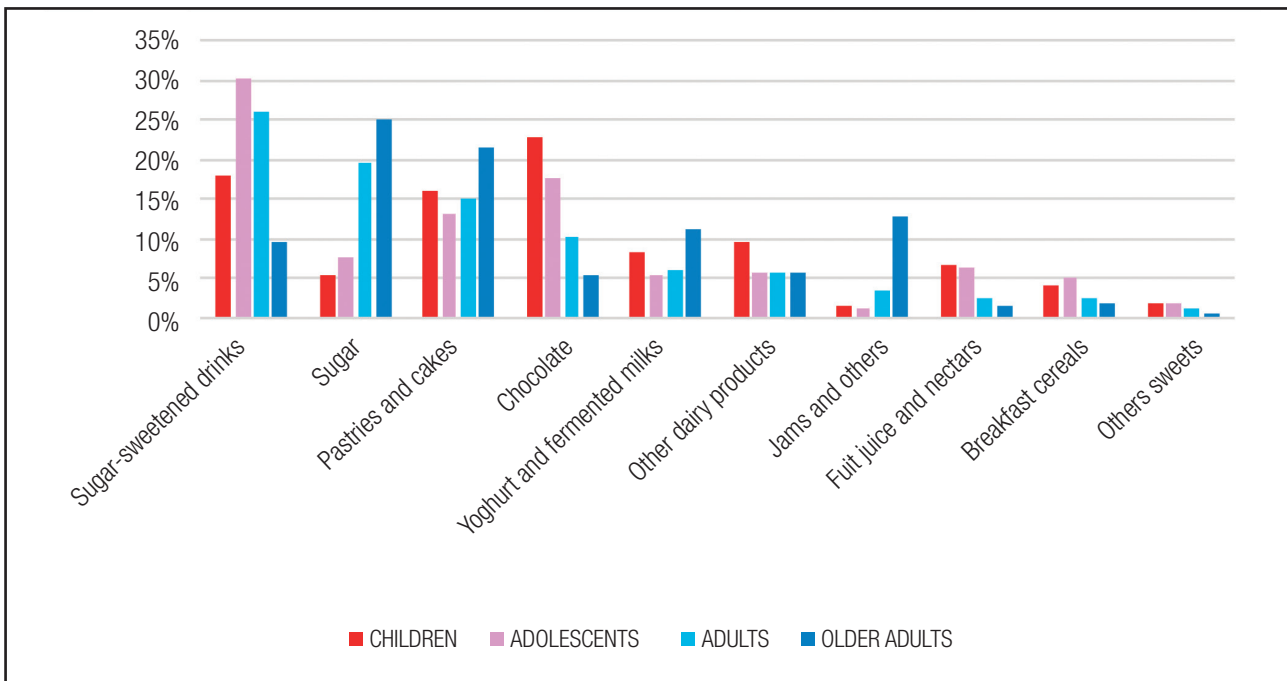


Figure 5. Percentage of added sugars derived from the main food subgroups by age. Source: ANIBES study.

ents in the energy intake is compatible with a low risk of chronic disease, although excess intake of any of these has the potential to lead to obesity. Meanwhile, the EFSA has declared that a minimum level of carbohydrate consumption cannot be established,

as while intervention studies provide evidence that diets which are high in fat (> 35% of TEI) and low in carbohydrates (< 50% of TEI) are linked to adverse effects on body weight in the short- and long-term, there is insufficient scientific evidence to prove

this (1). Equally, diets which are high in carbohydrates tend to produce adverse effects on the blood lipid profile, although there is insufficient scientific evidence to establish a Tolerable Upper Intake Level (UL) for total carbohydrates. Therefore, the EFSA has reached the conclusion that it is only possible to provide a range of reference intakes for carbohydrates, from 45-60%, based in part on practical considerations (current intake levels and dietary patterns). Following national recommendations, the SENC (5) suggests that the proportion of carbohydrates should be > 50% of TEI. With this in mind, the average proportion of carbohydrates in energy intake in the ANIBES study was 41.1% (185.4 ± 60.9 g/person/day), with none of the population groups by either age or gender reaching the aforementioned recommended levels. It is known that developed societies consume high levels of foods of animal origin and of convenience and sweetened products, which consequently reduces the total carbohydrate content of the diet and increases levels of lipids and proteins, leading to an unbalanced caloric profile, with a potential increase in sugar intake and a reduction in starch and dietary fiber.

As noted previously, the terminology used to describe sugar has given rise to difficulties in the ability to compare intake against recommendations and to undertake comparisons across countries or surveys, or simply to reach clear conclusions in studies (10). In its recent directive on sugar intake in adults and children, the WHO defines free sugars as monosaccharides and disaccharides added to foods by manufacturers, cooks or consumers, as well as sugars which are naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates. The WHO recommends reducing consumption of free sugars throughout the life course, declaring that for both adults and children, the consumption of free sugars should be reduced to under 10% of TEI. A further reduction to less than 5% of TEI would produce additional health benefits. Free sugars are differentiated from intrinsic sugars, which are derived from whole fresh fruit and vegetables, and to which recommendations are not applied as there is no proof that their consumption provokes adverse effects on health. In terms of compliance with the aforementioned WHO recommendations, the results presented are pioneering in Spain, and must serve to sharpen efforts to educate the population as a whole, with a particular focus on younger people, among whom added sugar consumption is considerably higher than in older people.

With regard to the effect of excess added sugar consumption on health, the EFSA (1) has declared that it may increase the risk of tooth decay, particularly in cases of insufficient dental hygiene and fluoride prophylaxis. However, the available data does not allow an upper limit for added sugar intake to be established on the basis of a reduction in the risk of tooth decay. A similar situation occurs in the case of obesity, with the EFSA declaring that the scientific evidence linked to high sugar intake (primarily as added sugars) in comparison with high starch intake is inconsistent for solid foods. However, there is some evidence that high sugar intake in the form of sugar-sweetened drinks may contribute to weight gain. Despite this, the evidence continues to be considered insufficient to establish an upper limit. Nonetheless, it is important to consider the negative association between added sugar intake and the density

of micronutrients in the diet, which is primarily linked to dietary patterns and not to the intake of added sugar *per se*, although the latter may contribute to an inadequate nutritional model in case of abuse (17). Meanwhile, there is also evidence that high sugar intakes (> 20% of TEI) may increase serum triglyceride (TG) and cholesterol levels, and that intakes > 20-25% of TEI can negatively affect glucose levels and insulin response, ultimately impacting upon the risk of suffering from so-called metabolic syndrome.

To our knowledge, no national representative study has been carried out to date in Spain using new technologies to estimate total sugar consumption, as well as added and intrinsic sugar intake, as presented in this study. Moreover, the study also provides detailed analysis of food and drink sources by consumer age and gender, revealing significant differences among the different population groups. It is also important to highlight that most food composition tables do not include information on the added and intrinsic sugar content of foods, and that few countries have reported on sugar intake, whether total or added, due largely to this lack of information. Recently, a review of current sugar intake using representative national dietary surveys from around the world was conducted by Newens & Walton (18). It is relevant to note that added sugar intake in adults was only reported in 9 of the 18 countries studied (none reported on intrinsic sugars), and that it oscillated between 7.2% of total energy intake among 10 year old Brazilians and 7.3% in Norwegian adults, to 16.3% among adults aged 18-34 in the United States. Although these data may be insufficient, it is all we have had to work with to analyze the situation until now. In the ANIBES study, total sugar intake was 17% of TEI; intrinsic sugar intake was 9.6% and added sugar intake was 7.3% of TEI.

According to the ANIBES study, the main dietary sources of intrinsic sugar among the Spanish population were fruit, milk, juices and nectars, vegetables, yoghurt and fermented milk, low-alcohol-content drinks, bread, and sugar-sweetened drinks, which make up 90% of the diet. The foods which make the largest contribution to added sugar intake are sugar-sweetened drinks, sugar, pastries and cakes, chocolate, yoghurt and fermented milk, other dairy products, jams, juices and nectars, and breakfast cereal and cereal bars, which make up 90% of the intake. Approximately 70% of the added sugars consumed by the total ANIBES sample come from foods and drinks which tend to be nutrient-poor and energy-dense, such as sugar-sweetened drinks, sugar, pastries and cakes, and chocolate. However, marked differences were observed between age groups in terms of added sugar intake: among children, the chocolate group was in first place, while sugar itself was the main source among the older group (65-75 years old); sugar-sweetened drinks are the main contributors for both adolescents and adults.

In conclusion, in line with market and consumer trends, it seems increasingly important to obtain up-to-date information based on scientific evidence, such as that derived from the ANIBES study, to enable and promote specific education and awareness-raising actions tailored to the different age groups, which display marked differences in terms of total intake of sugar and its subtypes, as well as in terms of dietary sources

REFERENCES

1. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal* 2010;8(3):1462.
2. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). *Carbohydrates and Health*; Public Health England: London, UK; 2015.
3. Quiles, J. [Consumption patterns and recommended intakes of sugars]. *Nutr Hosp* 2013;28(Suppl 4):32-9.
4. World Health Organization (WHO). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*; World Health Organization (WHO): Geneva, Switzerland; 2015.
5. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable*. *Nutr Hosp* 2016;33(Supl 8):1-48.
6. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: Systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ* 2012;346:e7492.
7. Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars and health controversies. What does the science say? *Adv Nutr* 2015;6:493S-503S.
8. Erickson J, Slavin J. Total, added, and free sugars: are restrictive guidelines science-based or achievable? *Nutrients* 2015;7(4):2866-78.
9. Aranceta-Bartrina J, Varela-Moreiras G, Serra-Majem LL, Pérez-Rodrigo C, Abellana R, Ara I, et al. Consensus document and conclusions. Methodology of dietary surveys, studies on nutrition, physical activity and other lifestyles. *Nutr Hosp* 2015;31(Suppl 3):9-11.
10. Hess J, Latulippe ME, Ayoob K, Slavin J. The confusing world of dietary sugars: Definitions, intakes, food sources and international dietary recommendations. *Food Funct* 2012;3(5):477-86.
11. Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, et al. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, protocol and methodology. *Nutrients* 2015;7(2):970-98.
12. Varela Moreiras G, Ávila JM, Ruiz E. Energy balance, a new paradigm and methodological issues: The ANIBES study in Spain. *Nutr Hosp* 2015;31(Suppl 3):101-12.
13. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de Composición de Alimentos/Guía de Prácticas*, 15th ed.; Ediciones Pirámide: Madrid, 2011.
14. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). *Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española 2011*. Available online: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Presentacion_ENIDE.pdf (accessed on 15 April 2015).
15. Wittekind A, Walton J. Worldwide trends in dietary sugars intake. *Nutr Res Rev* 2014;27(2):330-45.
16. Hu FB. Resolved: there is sufficient scientific evidence that decreasing sugar-sweetened beverage consumption will reduce the prevalence of obesity and obesity-related diseases. *Obes Rev* 2013;14(8):606-19.
17. Louie JC, Tapsell LC. Association between intake of total vs. added sugar on diet quality: A systematic review. *Nutr Rev* 2015;73(12):837-57.
18. Newens KJ, Walton J. A review of sugar consumption from nationally representative dietary surveys across the world. *J Hum Nutr Diet* 2016;29(2):225-40.