

## GACETILLA DE PRENSA

JULIO 2017

### ***¿QUÉ SABEMOS ACERCA DEL JMAF?***

---

---

#### **¿Qué es y dónde se encuentra?**

El "jarabe de maíz de alta fructosa" (JMAF) es un ingrediente ampliamente usado en la industria alimentaria. Esta sustancia no se encuentra naturalmente en los alimentos, sino que se produce en forma industrial a partir de la fructosa y se agrega a una amplia gama de productos procesados debido a sus propiedades a nivel productivo entre las que se destacan su intenso sabor dulce y bajo costo.

La fructosa es un azúcar presente en forma natural en frutas, verduras y miel y en forma agregada en alimentos procesados industrialmente. Actualmente, la mayor cantidad de fructosa consumida en la dieta de países desarrollados y en vías de desarrollo proviene de la adición de JMAF a una gran variedad de alimentos industrializados, principalmente bebidas. Su ingesta en la población a nivel mundial se ha incrementado considerablemente en los últimos años, aparejada con el aumento en el consumo de alimentos procesados, fundamentalmente de bebidas azucaradas.

#### **¿Qué efectos tiene sobre la salud?**

Existe evidencia científica reciente que asocia el elevado consumo de fructosa con diversas alteraciones en la salud.

La absorción de este azúcar se produce en el intestino delgado, desde donde es transportado al hígado. La ingesta elevada de fructosa podría ocasionar síntomas asociados a malabsorción, como distensión abdominal, meteorismo y diarrea. En el hígado la fructosa se puede utilizar para producir energía, como depósito de energía en forma de hidratos de carbono o como fuente no regulada de precursores para la síntesis de grasas.

El consumo prolongado de fructosa puede contribuir al desarrollo de Síndrome Metabólico, un conjunto de anormalidades metabólicas (obesidad, hiperglucemia, dislipemia, hipertensión arterial) que constituyen factores de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes. Dietas altas en azúcares simples como la fructosa promueven balances positivos de energía y mecanismos hormonales que conducen al sobrepeso y la obesidad. Se ha demostrado que altas concentraciones de fructosa disminuyen la sensibilidad a la insulina con la consecuente insulinoresistencia y aumento de los valores de

glucosa en sangre. La insulinorresistencia estimula un incremento en la secreción de insulina que lleva al deterioro a largo plazo de las células que la producen, conduciendo a la diabetes mellitus tipo 2. Además las elevadas concentraciones sanguíneas de insulina estimulan la producción hepática de grasas e influyen sobre el desarrollo de la hipertensión.

El síndrome metabólico es una entidad compleja que involucra varias alteraciones que se producen por mecanismos asociados y aumentan las probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes, ataques cerebrales y otros problemas de salud.

### **¿Qué hacer para cuidar la salud?**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta total de energía diaria y sugiere una reducción adicional a menos del 5% de la ingesta diaria de energía.

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) en el rotulado de los productos que contengan JMAF debe consignarse: “contiene Jarabe de Maíz de Alta Fructosa” o “contiene JMAF”, pero no requiere información acerca de su concentración, por lo tanto se desconoce la cantidad que contienen. En supermercados de nuestro país se ha encontrado JMAF en el rotulado de:

- bebidas con y sin alcohol,
- galletitas,
- golosinas,
- yogures,
- mermeladas,
- panes envasados,
- productos enlatados.

Es importante mencionar que los alimentos que contienen fructosa de forma natural, como frutas, verduras y miel, tienen una baja concentración y contienen además agua, fibra, antioxidantes y otros nutrientes. Por este motivo, estos alimentos no son los causantes de un consumo excesivo de fructosa.

Respondiendo a las recomendaciones de la OMS, y teniendo en cuenta la evidencia científica que relaciona el consumo excesivo de fructosa con el desarrollo de Síndrome Metabólico, sería conveniente reducir al mínimo la ingesta de alimentos procesados con JMAF, como así también con otros azúcares simples, revalorizando los alimentos naturales y las preparaciones caseras.

### **Algunas recomendaciones prácticas:**

- Leer los rótulos de los alimentos y bebidas a la hora de comprar
- Disminuir el consumo de los alimentos y bebidas que contienen JMAF
- Elegir alimentos naturales o con mínimo procesamiento industrial
- Realizar preparaciones caseras
- Preferir siempre el agua como bebida
- Preparar jugos de frutas caseros cuando se elijan bebidas con sabor

*Para conocer más sobre estos u otros alimentos, su impacto en la salud y las formas de cuidarla consultá con un profesional licenciado en nutrición.*

**Luisina del Rio**  
**Lic. en Nutrición**  
**MN:7358**