Consommation de sucres : nouvelles recommandations de l’OMS

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-03-05 09:55:48 - Vu sur pharmacie.ma

Dans sa lutte contre l'obésité et les caries dentaires, l’Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter la consommation de sucres libres ou cachés à moins de 10 % de la ration énergétique journalière, voire à 5 % dans la mesure du possible.

10% de la ration journalière représente 50 grammes de sucre, soit 12 cuillères à café ou 200 calories pour un adulte (150 pour un enfant).

« Nous avons des preuves sérieuses que contenir à moins de 10 % la consommation quotidienne de sucre réduit le risque de surpoids, d'obésité et de carie dentaire, explique le docteur Francesco Branca, directeur du département de la nutrition pour la santé et le développement à l'OMS. Avec 5 % maximum, une étude montre qu'il y a zéro carie dentaire. »

Cette recommandation de 10 %, « facile à atteindre », selon Tom Sanders, professeur du King's College de Londres, fait suite à une procédure de consultation lancée il y a un an. Au cours de celle-ci, plus de 170 commentaires d'experts ont été analysés.