

ESTUDIO | EN RATONES

El consumo de azúcar es tóxico incluso en cantidades 'seguras'

- Un estudio en ratones muestra que el consumo moderado de azúcar es dañino
- Se trata del azúcar refinado que se añade a los alimentos o bebidas procesadas
- Los niveles que han mostrado toxicidad en ratones se consideraban seguros
- Todavía no se conoce qué cantidad es la adecuada para el ser humano
- Existen fuentes naturales de azúcares, como la fruta, que no son perjudiciales

Ángeles López | Madrid - 14/08/2013 10:09 horas

Está más allá de donde imaginamos. El azúcar añadido se encuentra en innumerables productos alimenticios. Si echa un vistazo a la etiqueta nutricional de los alimentos procesados, detectará un nivel nada despreciable de esta sustancia en un formato u otro: zumos artificiales, bebidas carbonatadas, batidos, cereales, pan industrial, caldo de verduras...

Por este motivo, tal vez seamos poco conscientes de la cantidad de azúcares refinados que tomamos a lo largo del día y del daño que esto puede causar en nuestra salud. Según los datos de un estudio **realizado en ratones**, el consumo moderado de azúcar, como el que se da al **tomar tres latas de refrescos azucarados al día**, se relaciona con una mayor mortalidad y una menor fecundidad.

No es la primera vez que se habla de los daños del azúcar sobre la salud. Sin embargo, hasta ahora los estudios que se habían realizado en animales habían evaluado la ingesta de niveles muy altos de esta sustancia y su impacto sobre el organismo. La novedad que presenta ahora la revista 'Nature Communications', lugar donde se ha publicado este trabajo, es que **no hace falta consumir cantidades excesivas** de azúcares añadidos para que se empiecen a notar daños en la salud, por lo menos así lo han constatado en ratones.

"Nuestros resultados ofrecen evidencia de que consumir azúcar a niveles actualmente considerados seguros ejerce **un impacto espectacular** en la salud de los mamíferos", explican los investigadores del estudio de varias universidades estadounidenses.

Tal y como asegura Wayne Potts, profesor de Biología de la Universidad de Utah (EEUU) y uno de los autores de esta investigación, "el trabajo demuestra los **efectos adversos** del azúcar añadido en niveles relevantes para el humano". Y reconoce que él mismo ha reducido "la ingesta de azúcar refinado y he animado a mi familia a que haga lo mismo". Porque, según explica, los nuevos test han mostrado que una dieta con un 25% de azúcar añadida (un 12,5% de dextrosa -el

nombre industrial de la glucosa- y un 12,5% de fructosa) es tan perjudicial para la salud de los ratones como ser descendiente de primos hermanos.

Incluso los ratones que no llegaban a estar obesos y mostraban pocas alteraciones metabólicas "murieron con más frecuencia y tendían a tener menos descendencia", explica el primer autor de este trabajo, James Ruff, quien recientemente ha terminado su doctorado en la Universidad de Utah. "Hemos demostrado que **unos niveles de azúcar consumidos habitualmente por la población** -y que son considerados seguros por las agencias reguladoras- deterioran la salud de los ratones".

El experimento

El estudio, financiado por los Institutos Nacionales de Salud y la Fundación Nacional de la Ciencia de EEUU, se llevó a cabo en recintos denominados 'graneros' con una superficie de 377 metros cuadrados y muros de tres metros de altura que simulaban las situaciones que se dan en el hábitat real de los roedores en cuanto a competición con otros por el territorio o por los sitios de anidación.

A partir de la semana 26 de vida de los ratones, se les ofreció una dieta (una mezcla de trigo, maíz y soja) en la que el 25% de las calorías procedía de azúcares añadidos, lo que equivale a la cantidad que puede consumir una persona con una dieta normal si toma diariamente tres latas de refrescos azucarados. Un grupo control recibió una comida a base de almidón de maíz. "Es **una prueba sensible** para conocer la disminución de la salud y el vigor", señala en una nota de prensa Potts.

Lo que comprobaron estos investigadores fue que 32 semanas después, el 35% de las hembras alimentadas con una cantidad extra de azúcar había muerto, el doble de las que fallecieron en el grupo control. Sin embargo, **no encontraron ninguna variación en la mortalidad de los machos**. En cambio, se comprobó que los ratones que habían tomado una dieta rica en azúcares eran menos competitivos y tuvieron una tasa de descendencia un 25% menor.

"Te puedes preguntar por qué no se ha descubierto esto hace 20 años. La respuesta es que hasta ahora, **no teníamos un test funcional**, amplio y sensible para escanear las potenciales sustancias tóxicas que están siendo puestas en el entorno o en nuestros fármacos o alimentos", concluye Potts quien asegura que el método utilizado en este estudio puede ser útil para evaluar el efecto de otras sustancias en el organismo.

El consumo de azúcar se ha triplicado en los últimos 50 años en EEUU, sobre todo el que procede del jarabe de maíz, utilizado para endulzar bebidas, salsas y otros productos industriales. Aunque en España la ingesta de esta sustancia es mucho menor, en los últimos años su consumo ha aumentado un 20%, según datos de un estudio de la Universidad Autónoma de Barcelona. Un dato preocupante para muchos expertos ya que tanto la obesidad como las enfermedades relacionadas con el sobrepeso están aumentando en nuestro país, sobre todo entre la población infantil donde el 26% tiene exceso de peso y un 19% está obeso. De hecho, los pediatras ya advierten de un futuro aumento de la diabetes tipo 2 en niños.