



AZÚCAR:

¿beneficioso o perjudicial?

Aunque no siempre seamos conscientes, la mayoría de nosotros toma más azúcar de lo permitido (se calcula que, en los últimos 50 años, se ha triplicado su consumo). Para evitar problemas como la obesidad, es conveniente vigilar las cantidades.

Degustar un alimento dulce proporciona una gran satisfacción. La galleta que tomamos entre horas, el azúcar que añadimos al café... son pequeños momentos de felicidad a los que cuesta renunciar. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que un exceso de azúcar puede causarnos importan-

tes problemas de salud como sobrepeso, caries, trastornos hepáticos, etc. Es necesario, por lo tanto, revisar la cantidad de este alimento que tomamos al día y, si resulta excesiva, intentar reducirla.

Dónde se encuentra

Según los especialistas, el aporte de azúcar

nunca debería superar el 10% del total de calorías diarias, lo que supone un máximo de 50 g (unas dos cucharadas soperas colmadas). Hay que tener en cuenta, sin embargo, que el azúcar que consumimos al día no es únicamente el que añadimos al café o al yogur. También hay que contar el que contienen otros alimentos, no sólo dulces, sino también salados, pues, al descomponerse, forman azúcares. Éstos son los que lo contienen en mayor cantidad.

■ PRODUCTOS DE DESAYUNO

Cereales azucarados. Una ración de 30 g de cereales azucarados puede contener hasta 13 g de azúcar. Es mejor, por lo tanto, optar por los cereales sin este condimento.

Cacao soluble. El principal ingrediente de este producto es el azúcar. Dos cucharaditas de cacao (la cantidad que solemos añadir a la leche), contienen 14 g. Es recomendable reducir la cantidad, optar por las versiones «light» o bien sustituirlo por cereales solubles.

■ BEBIDAS AZUCARADAS

Una lata de refresco puede contener hasta 25 g de azúcar (el equivalente a tres sobrecitos). Las bebidas energéticas para deportistas y los zumos envasados también la contienen en gran cantidad. La mejor alternativa es, evidentemente, el agua, aunque también podemos tomar zumos naturales, infusiones frías, etc.

■ DULCES EN GENERAL

Galletas y bollería. Contienen cerca de 20 g de azúcar por cada 100 g. Como alternativa podemos tomar variedades sin azúcar o bien preparar estos productos en casa, reduciendo la cantidad de este condimento o sustituyéndolo por fruta natural, canela o vainilla.

Golosinas, caramelos y «chuches». Contienen prácticamente un 100% de azúcar. Su consumo debe ser, por lo tanto, muy esporádico.

Chocolate. Las variedades que lo contienen en más cantidad son el chocolate blanco y con leche, ya que pueden incluir hasta 60 g por cada 100 g. Es mejor, por lo tanto, tomar chocolate negro con un mínimo del 70% de cacao.

Mermelada. Tiene un 50% de azúcar y un 50% de fruta. Aunque, por regla general, se consume en pequeñas cantidades, siempre es mejor sustituirla por fruta fresca.

Postres lácteos. Flanes, natillas, cremas de chocolate... su aporte en azúcares puede ser de hasta 30 g por unidad. Se aconseja, por lo tanto, sustituirlos por yogures naturales.

■ PRODUCTOS SALADOS

Precocinados. Aunque no tengan un sabor dulce, la masa de la pizza y de empanada, las conservas y muchos precocinados tienen azúcar en su composición.

Salsas. La mostaza dulce, el ketchup o la salsa barbacoa, entre otras, contienen una apreciable cantidad de azúcar. Las mejores alternativas son las salsas caseras.

Problemas para la salud

El azúcar no es un alimento perjudicial de por sí. Únicamente causa problemas cuando su consumo es elevado y mantenido en el tiempo. Si se superan los límites recomendados, aumenta el riesgo de sufrir problemas como los siguientes.

■ SOBREPESO

Cuando tomamos azúcar en exceso, el organismo, a través de una hormona llamada insulina, transforma ese sobrante en grasas, acumulándolas en el tejido adiposo.

■ DIABETES

El consumo de azúcar no causa diabetes de forma directa, ya que el desencadenante de esta enfermedad es la incapacidad del organismo para metabolizar el azúcar que ingerimos. A pesar de ello, las personas que la to-

man en gran cantidad tienen un riesgo mayor a sufrirla, ya que suelen tener sobrepeso, principal factor de riesgo a la hora de padecer esta dolencia.

■ TRASTORNOS CARDIOVASCULARES

Una dieta rica en azúcares aumenta el nivel de triglicéridos en la sangre, incrementando el riesgo de sufrir una cardiopatía, especialmente en mujeres menopáusicas, diabéticos y personas mayores.

■ PROBLEMAS HEPÁTICOS

El exceso de azúcar puede acumularse en el hígado en forma de grasa, aumentando las posibilidades de padecer esteatosis o hígado graso.

■ CARIES

Cuando el azúcar que consumimos se acumula en la superficie de los dientes, la placa bacteriana que se forma produce unos ácidos que disuelven los minerales del esmalte.

■ IRRITABILIDAD

La ingestión de azúcares nos proporciona energía de una forma muy rápida pero también muy efímera. Cuando este efecto desaparece se produce, además, el efecto contrario al deseado, es decir, un «bajón» de energía que provoca cansancio y mal humor.

■ DEFENSAS BAJAS

El consumo excesivo de azúcar altera la función de algunos glóbulos blancos, disminuyendo la capacidad de defensa del organis-

BUENOS CONSEJOS

■ ¿TE APETECE UN DULCE? COME FRUTA.

Aunque también contiene azúcar (en ocasiones, en cantidades elevadas) la fruta es rica en nutrientes muy beneficiosos para la salud como las vitaminas y los minerales.

■ **¿TE FALTA ENERGÍA? TOMA PAN.** Ya hemos visto que la energía que proporcionan los azúcares es rápida, pero dura poco. Es mejor tomar hidratos de carbono de acción lenta como el pan, el arroz, y la pasta, preferentemente integrales, ya que su aporte energético es más lento, pero también más continuado.

■ **¿NECESITAS EMPUJE POR LA MAÑANA? DESAYUNA DE FORMA EQUILIBRADA.** Sustituye las galletas, la mermelada y la bollería por pan integral con aceite de oliva, queso fresco, jamón, frutos secos o cereales integrales sin azúcar. Te sentirás mucho mejor.

mo frente a las infecciones y otros tipos de enfermedades.

■ SÍNDROME PREMENSTRUAL

Durante los días previos a la llegada de la regla, el nivel de azúcar en la sangre es más bajo de lo normal, apareciendo molestias como irritabilidad, debilidad, etc. Para evitarlo, se aconseja sustituir el consumo de azúcares por hidratos de carbono de acción lenta (pan, pasta, arroz, etc.).

EXAMINA LAS ETIQUETAS

Para poder detectar el azúcar oculta de los alimentos, es importante saber leer las etiquetas de los productos envasados.

■ **CIFRAS.** Cuando examines el etiquetado de un alimento, sabrás si su contenido en azúcar es aceptable o no siguiendo este baremo. Si contiene más de 15 g de azúcar total por cada 100

g, es que tiene un contenido alto. Si está entre 15 y 10 g, medio y si es inferior a 10 g, bajo.

■ **NOMBRES.** Los azúcares que se incluyen en los alimentos industrializados pueden recibir distintos nombres, como dextrosa, sacarosa, glucosa, fructosa, etc. En general, todos los términos terminados en «osa», son azúcar.