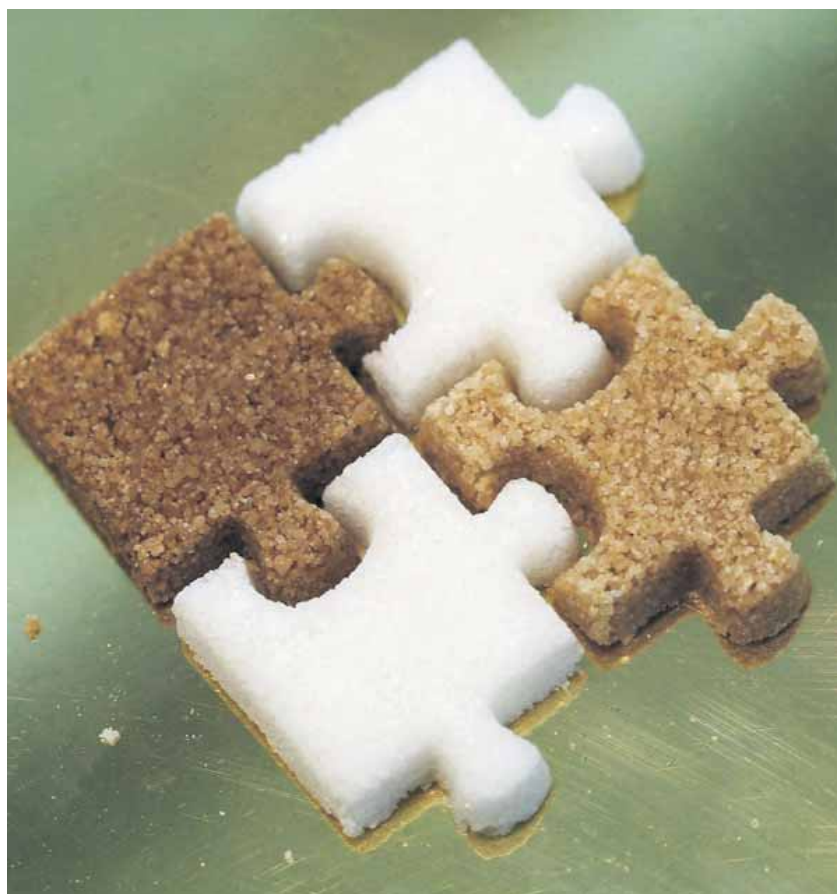


# AZÚCAR, EL COMBUSTIBLE DEL CEREBRO

En los últimos años, el azúcar ha pasado a formar parte de ese eje del mal en el que se listan alimentos cuyo único perjuicio radica en su abuso. Sin embargo, en sus diferentes formas es vital para nuestra salud y nuestra mente **P. MANZANARES**



Es igual endulzar con azúcar blanca o morena, tienen las mismas propiedades nutricionales. :: REUTERS

**A**lgodón dulce, manzanas caramelizadas y tantas golosinas que nos hacían felices en nuestra infancia tienen como base el azúcar, esa sustancia blanca y granulada tan demonizada hoy en día, acusada de causar obesidad, diabetes y caries. Pero como todo en nutrición, depende de su uso o abuso el que sea perjudicial o no para la salud, todo tiene su justa medida, si bien no conviene que los niños se encaprichen de ella, ya que a ellos sí les cuesta racionalizar su consumo. Para empezar a conocerla en profundidad, nada mejor que

presentarla formalmente. El azúcar es un alimento que se extrae de la remolacha o de la caña de azúcar y que se conoce como sacarosa, compuesta de 2 moléculas de carbohidratos: una molécula de glucosa y otra de fructosa. Existen otros azúcares simples, de fácil absorción por el organismo, como la lactosa o azúcar de la leche y la fructosa, procedente de las frutas.

Las tres son carbohidratos naturales cuya principal función es la de aportar energía al organismo. De hecho, la EFSA, Autoridad Europea en materia de Seguridad Alimentaria y

Nutrición, recomienda que entre el 40 y el 60 por ciento de la ingesta energética diaria provenga de los carbohidratos, incluyendo azúcares y almidones.

En relación con el aporte de energía, los carbohidratos, presentes también en alimentos como la pasta, el arroz, las legumbres, el pan y los vegetales, son la fuente preferida de los músculos. De hecho, las personas que son muy activas necesitan especialmente estos alimentos. El motivo, tal y como explica el Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha, es que estos se almacenan

## CHEQUEO EXPRÉS

### 1 ¿Cuánto engorda?

Los azúcares no exceden las 4 kilocalorías por gramo, frente a las grasas que tienen 9 y el alcohol que tiene 7. Una cucharadita, que son unos 4 gramos de azúcar, equivale a 16 kilocalorías.

### 2 ¿Es adictiva?

A la gente le gusta el sabor dulce, pero lejos de eso el azúcar no produce una adicción como la que sí se puede dar con las drogas, los fármacos, el alcohol y el juego, por ejemplo. «Probablemente los que dicen que son adictos es porque tienen un rasgo psicopatológico previo», explica la doctora Riobó.

### 3 ¿Qué cantidad diaria es la recomendada?

Los azúcares no pueden exceder de entre el 5 y el 10 por ciento del valor energético total de la dieta de cada persona. Si hablamos de azúcares simples (como la sacarosa, la fructosa y la lactosa) hay que tener en cuenta que estas podrían llegar a ser hasta un 5 por ciento.

### 4 ¿Provoca diabetes?

Según el Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha, tomar azúcar no provoca diabetes, y contrariamente a la creencia popular, la sacarosa tiene un índice glicémico medio (una patata tiene uno más elevado).

### 5 ¿Causa caries?

Si se toma en exceso sí, aunque lo más importante para prevenir las caries es mantener una correcta higiene dental.

### 6 ¿Son mejores los tan usados edulcorantes?

No, es indiferente tomar una cosa u otra, todo depende de la salud de la persona o de si quiere adelgazar, ya que los edulcorante no aportan calorías o son mínimas, como sucede en el aspartamo, por ejemplo. Eso sí, hay que tener en cuenta que por eso mismo los edulcorantes endulzan, pero no proporcionan energía.

en los músculos en forma de glucógeno y, a mayor cantidad de glucógeno, mayor resistencia física. «Por eso es tan importante el consumo de carbohidratos a la hora de realizar ejercicio».

### Un cerebro 'goloso'

«Pero la musculatura también puede valerse de la oxidación de los ácidos grasos, algo que sin embargo no puede hacer el cerebro, ya que este

órgano se nutre casi exclusivamente de glucosa para funcionar», afirma la doctora Pilar Riobó Serván, jefe asociado de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz y autora de la página web [www.doc-torariobo.com](http://www.doc-torariobo.com).

De hecho, las funciones cerebrales requieren de un continuo suministro de oxígeno y glucosa y cuando la concentración de esta en sangre disminuye por debajo de cierto límite las funciones cerebrales se alteran y podría llegar a producirse pérdida de consciencia y coma. Para evitar esto, el organismo tiene sus mecanismos. Y normalmente, si no se comen carbohidratos, el hígado los sintetiza a partir de proteínas por un proceso al que se denomina gluconeogénesis.

### Menos rendimiento

«La falta de azúcares en el organismo produce un menor rendimiento cognitivo. Por ejemplo, esto se ve en niños que van al colegio sin desayunar y en personas que hacen dietas hiperproteicas bajas en carbohidratos que pueden tener peor rendimiento en los tests de funcionamiento mental (atención, memoria...)», explica la citada experta.

Cuando se siguen este tipo de dietas, el hígado se ve forzado a metabolizar proteínas para conseguir azúcar y si estos regímenes se alargan en el tiempo se puede dar una sobrecarga hepática y renal y pérdida de masa muscular, ya que el cuerpo intenta producir energía también a partir de los aminoácidos. «Al faltar azúcares el hígado se ve forzado a trabajar más mediante ese proceso de gluconeogénesis que transforma aminoácidos en azúcares para poder mantener el nivel normal necesario para vivir», matiza Riobó.

### ¿Qué azúcar es mejor?

Aunque en principio da lo mismo consumir sacarosa que fructosa, hay una corriente que culpa a esta última —cuando esta no es la que se ingiere estrictamente a través de las frutas y se toma en cantidades elevadísimas— de inducir síndrome metabólico. Este síndrome es acumulo de factores de riesgo coronario que aumentan la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

Tampoco cambia por variedades. Da lo mismo endulzar con azúcar blanquilla, moreno, de caña o remolacha porque todas tienen las mismas propiedades energéticas y nutricionales, aunque apurando mucho los expertos se decantan por las no refinadas.

En resumen, una persona sana puede consumir el azúcar en cantidades moderadas, lo único que debe tener en cuenta es «no ingerir más calorías de las que gasta (ya sea a través de azúcares, lípidos, proteínas...) porque estas se empiezan a acumular en forma de grasas y es cuando empieza el sobrepeso y la obesidad», afirma la doctora, quien apunta también al origen multifactorial de la obesidad, una enfermedad que por ese motivo no es tan fácil de tratar ni de solucionar.

En definitiva, no hay motivo para amargarse la existencia siempre y cuando seamos capaces de moderarnos. Al final la virtud consiste en saber dar con el término medio entre dos extremos.