



Las calorías son la causa de la obesidad y no los azúcares añadidos

▶ Los expertos dicen que las dietas fallan y que lo mejor es dejarse asesorar por especialistas

EFE

MEXICO. Especialistas de Estados Unidos, México y Canadá, que se reunieron en un foro de la rama mexicana de la International Life Science Institute (ILSI), coincidieron el pasado miércoles en que el azúcar y los edulcorantes por sí mismos no son los únicos culpables de la obesidad, a pesar de la creencia común.

«El azúcar no es el enemigo, el problema son las calorías», señaló el doctor John L. Sievenpiper, médico del St. Michael's Hospital de Toronto (Canadá) durante el encuentro.

Por ejemplo, en México, en 1970 se consumían un promedio de 2.155 calorías y en la actualidad ronda las 2.604, de los cuales solo el 8% son azúcares.

Durante años, los llamados azúcares añadidos fueron culpados de contribuir al aumento de la obesidad y señalados como causantes de diabetes, incremento de enfermedades coronarias, hipertensión y otros muchos males.

«Ha existido hasta ahora una visión 'azúcarcentrista' del problema, una especie de doctrina que ha centrado el debate en el azúcar», indicó Sievenpiper.

Según Sievenpiper, existe una evidencia baja que pueda vincular a las bebidas endulzadas con azúcar y la aparición de diabetes o hipertensión en los pacientes.

El consumo de esas bebidas, explicó, es un factor relativo si se compara la genética o con otros hábitos de riesgo como fumar o el sedentarismo. Además los estudios más recientes señalan otros alimentos como las patatas fritas, la carne o las frituras como más influyentes que estas bebidas.

Para evitar el consumo abusivo de estos azúcares, algunos países han promovido acciones como la restricción en el tamaño de las bebidas. También se señaló, en ciertos estados, que los azúcares pueden ser adictivos. Sin embargo, los estudios más recientes no son concluyentes al respecto.

«El concepto fundamental de adicción a la comida o adicción al azúcar está siendo cuestionado», señaló el informe 'Evidencia actual en edulcorantes y salud', cuyos autores son Sievenpiper y los doctores John S. White y John D. Fernstorm.

Para buscar las verdaderas causas de la obesidad, los expertos señalan que hay que mirar el consumo calórico per cápita diario.

«Las dietas fallan, la mejor evidencia para bajar de peso es que nos asesore un equipo de especialistas: quinesiólogos, psicólogos, nutriólogos. En el trabajo debemos movernos más, conducir menos y eliminar en lo posible los comportamientos sedentarios», concluyó Sievenpiper.