

El azúcar, con moderación

La obesidad y la diabetes no están necesariamente relacionadas con la ingesta de azúcar. Es posible disfrutar del dulce con moderación manteniendo una alimentación saludable. Por **Pilar Riobó**.

A la gran mayoría de las personas les gusta el sabor dulce. Como parte de un plan equilibrado de alimentación saludable, es posible disfrutar de los azúcares con moderación. Se llaman azúcares a los hidratos de carbono más sencillos. El azúcar más conocido es la sacarosa (azúcar de mesa), formada por la unión de fructosa y glucosa. Las frutas y las verduras contienen fructosa y glucosa en forma natural. El azúcar de la leche es la lactosa.

Los azúcares refinados son considerados como alimentos que engordan; sin embargo, la epidemia de obesidad que se extiende en estos momentos sobre la civilización occidental se relaciona temporalmente con el cambio de la ingesta alimentaria hacia un mayor consumo de grasas. Aunque es evidente que se produce un balance energético positivo y obesidad si el aporte energético total supera a la energía gastada.

Por otra parte, ningún estudio científico ha demostrado que el consumo de azúcares refinados contribuya a la aparición y desarrollo de la diabetes, por lo que su eliminación de la dieta no garantiza su prevención. Para la aparición de diabetes influyen tanto factores genéticos como ambientales, y, en concreto, la presencia de obesidad.

► **Azúcares y salud dental.** Las caries se forman por la acción de bacterias que fermentan los azúcares procedentes de los restos de cualquier tipo de alimentos. El factor principal en la caries es la higiene dental para eliminar los residuos de alimentos y evitar que éstos sirvan de nutrientes a las bacterias. La utilización de flúor y una buena higiene dental influyen mucho en la prevención de las caries.

► **Azúcares y comportamiento.** En los años setenta se postuló que existiera una relación entre consumo de azúcar e hiperactividad en los niños, pero los estudios posteriores realizados no han logrado confirmar este aspecto. ●

Problemas de etiquetado

En la etiqueta de los envases se indica la cantidad total de azúcares que existe en una porción de ese alimento. En esta cantidad se incluyen tanto los azúcares que existen naturalmente en los alimentos como también los azúcares incorporados. La expresión "sin azúcar añadido" indica simplemente eso, que no se ha añadido ninguna sustancia edulcorante; sin embargo, el producto puede tener azúcar como ingrediente natural, y no necesariamente ha de tener un aporte energético bajo ni facilitar por sí mismo el adelgazamiento. Un alimento con "reducido contenido de azúcar" debe contener por lo menos un 25% menos de azúcar por porción que el producto regular. ●