

NUTRICIÓN EL AZÚCAR EN UNA CANTIDAD ADECUADA ES CLAVE EN LAS DIETA EQUILIBRADAS

El gusto por lo dulce es sano, natural y no debe reprimirse

→ Las estimaciones más alarmistas indican que en 2040 toda la población estadounidense tendrá sobrepeso. No es de extrañar que el pánico

cunda y se busquen culpables. El azúcar se ha convertido en *cabeza de turco*, aunque resulta esencial en cualquier dieta sana y equilibrada.

■ **Sonia Moreno** Bruselas

El lema *sin azúcar* se esgrime en diversos sectores preocupados por una nutrición saludable; por eso, parece necesario recordar el papel esencial de los hidratos de carbono simples en una alimentación completa y equilibrada. Puede parecer algo obvio, pero la querencia por lo dulce es innata en el hombre, herencia de nuestros ancestros primates, que eran básicamente frutívoros. Sin embargo, la fobia al azúcar o la tendencia a relacionarla con achaques diversos no es del todo nueva. Razones económicas (hace unos siglos era un bien de lujo), religiosas (se asociaba con un placer terrenal) y médicas (la evolución de la filosofía hipocrática hacia la de Galeno y Paracelso con su percepción de que el mal está en la naturaleza) contribuyeron a la culpabilización de lo dulce. Hasta hoy. "Aún se piensa que el azúcar es la causa de la obesidad y las enfermedades asociadas y esto es falso", argumenta John Foreyt, de la Facultad de Medicina de Baylor, en Houston (Texas). Baylor ha participado en una reunión en Bruselas (Bélgica) sobre el *Manejo del Dulce* organi-



Gusto innato

La exposición a la comida durante los primeros años de vida determina nuestras preferencias en materia culinaria, pero todos los recién nacidos comparten el gusto por lo dulce, no en vano la leche materna contiene este sabor. Los niños, además, buscan aporte de energía (hidratos de carbono), como los caramelos.

zada por Oldways Preservation Trust, una entidad sin ánimo de lucro que aboga por la alimentación sana; el encuentro ha contado con el apoyo, entre otros, de la

Federación Internacional de Diabetes (IDF) y la Unión de Asociaciones Europeas de Bebidas No Alcohólicas (Unesda).

"El azúcar está en la natu-

raleza y el ser humano tiene deseo por lo dulce, razones por las que no debe obviarse de nuestra alimentación. Las frutas y muchas verduras contienen azúcar y son el pilar de una dieta saludable, aunque todos los tipos de azúcar (la que se encuentra de forma natural en estos alimentos y la añadida) son iguales: 4 calorías por gramo". Evidentemente, si el azúcar que se consume procede de las verduras, además hay aporte de otros nutrientes esenciales como los hidratos de carbono complejos, las vitaminas y los minerales.

"El problema, como siempre en nutrición, es el equilibrio. Hay que controlar la cantidad de azúcar consumida, al igual que se hace con todos los grupos nutricionales". Foreyt ha arremetido contra las dietas restrictivas, como la de Atkins, que se ceba especialmente en los carbohidratos. "Cualquier régimen puede hacer perder kilos en un primer momento; lo difícil es mantener el peso saludable sin causar daños a largo plazo. Y la clave para ello es la moderación en el consumo de calorías y la actividad física; no existe otro camino".

PARAÍDOS ARTIFICIALES

Eliminar el sabor dulce puede acarrear ansiedad (a veces consumada con atracones). Sin embargo, hay momentos en que debe extremarse el consumo de este compuesto o de los alimentos que lo contienen, algo que saben bien quienes siguen un régimen alimentario o tienen diabetes. En estos casos, la experiencia sensorial dulce se puede obtener con edulcorantes, libres de calorías y sin el riesgo de la glucosa para los diabéticos. En los refrescos, por ejemplo, la sustitución del azúcar por endulzantes les libera de contenido calórico. Los detractores de esos productos alegan que actúan sobre el apetito potenciándolo y con ganas por tomar más dulce, algo que desmiente France Bellisle, directora del Instituto Nacional de Investigación Agrónoma, en París: "Este efecto no está demostrado; de hecho, los consumidores de edulcorantes ingieren menos azúcar". Otra controversia sobre los endulzantes, en concreto, el aspartamo, es su supuesto efecto carcinogénico, negado por Andrew Renwick, de la Universidad de Southampton (Reino Unido): "Los edulcorantes son seguros; en el aspartamo, la ingesta diaria aceptable (ADI), de 40 mg/kg diarios, está aprobada por la FDA hasta 50 mg/kg".

UN MEDITERRÁNEO AMERICANO

K. Dun Gifford, graduado en leyes por Harvard y descendiente de senadores estadounidenses, cayó en la cuenta de la importancia de la alimentación cuando invitado en una boda en Qufu -ciudad natal de Confucio- degustó un banquete de 30 platos cada uno más ligero y exquisito que el anterior. Así nació en 1988 su apuesta por la alimentación sana y tradicional (*old ways*), cristalizada en la organización no lucrativa y sede en Boston que preside, y consolidada en la pirámide de la alimentación de la dieta mediterránea - su paradigma de cocina sana - que lanzó en 1993 con el aval científico de la Facultad de Salud Pública de Harvard y la Organización Mundial de la Salud. Desde entonces, este gurú de la comida sana y sabrosa ha abanderado varias causas, como la vuelta al consumo de cereales integrales y, más recientemente, una apuesta sensata por el azúcar y los edulcorantes.

