



¿La muerte blanca?

Cinco verdades sobre el azúcar que te cambiarán la vida

POR MIGUEL MANRESA

EL AZÚCAR SÓLO APORTA CALORÍAS VACÍAS. El azúcar es veneno para los abdominales. El azúcar hace que se te caiga el pelo a puñados. El azúcar es el culpable de que te haya dejado tu chica. El azúcar te ha rayado el coche. El azúcar está loco: el sábado pasado acuchilló a tu primo en el bar de la esquina... ¡Basta de acusaciones! ¡El azúcar no es más que un pobre y maltratado alimento! Pelin calórico, de acuerdo (4 calorías por gramo son muchas calorías...). Un poco vacío, vale (no contiene más nutrientes que los simplísimos hidratos de carbono sencillos...). Responsable, en gran medida, de la obesidad, conforme. Cómplice de la "epidemia" de diabetes, auténtico veneno para nuestras dentaduras, camaleón

escondido en dulces refrescos, crujientes cereales y adorables donuts, culpable del fracaso de millones de dietas en el mundo... ¡Pero tu primo se cayó el solito encima del cuchillo! Afortunadamente, este dulce "asesino" no tiene más poder que el que nosotros le demos. Seamos honestos: un sobrecito de azúcar no nos apunta con una pistola para que lo devoremos... "Que este alimento sea o no una amenaza para nuestra salud depende únicamente de nosotros mismos", confirma el Dr. José Ramón Calle, especialista del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico de Madrid y miembro de la Fundación para la Diabetes. Con su ayuda descubriremos toda la verdad sobre el combustible más dulce.



VERDAD Nº 1

El azúcar no provoca diabetes

La diabetes tipo I es una enfermedad congénita, por lo que su aparición no tiene absolutamente nada que ver con este alimento. El problema es que es la menos frecuente (apenas el 10% de los casos), y que la tipo II, la más común, está íntimamente ligada con el sobrepeso... "Además, se ha observado un aumento de la incidencia de esta enfermedad en aquellas sociedades que han evolucionado de tal manera que comen más y se mueven menos", afirma la Dra. Adela Rovira, del Servicio de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz. En otras palabras: lo que provoca diabetes no es el azúcar, sino un consumo excesivo que puede conducir al sobrepeso. "De hecho", apunta el Dr. Calle, "la relación entre estos dos factores es tan estrecha que ya se comienza a hablar de 'diabesidad'".

Tu misión: Evidentemente, perder esos quilillos que te sobran y controlar tu ingesta de azúcar. Tranquilo, no te pediremos imposibles: según han confirmado diversos estudios, una reducción de entre el 5 y el 7% del peso corporal es más que suficiente para disminuir las probabilidades de desarrollar diabetes. ¿Necesitas un empujoncito para ponerte manos a la obra? Según datos de la Sociedad Española de Nefrología, la diabetes causa el 44% de las enfermedades renales crónicas terminales en el mundo, amén de ceguera, amputaciones y, finalmente, la muerte. Por si fuera poco, y según un trabajo presentado durante el Congreso de la Sociedad Europea de Embriología y Reproducción Humana, celebrado en Barcelona, esta enfermedad es puro veneno para nuestros espermatozoides

VERDAD Nº 2

El azúcar refinado no es peor que la fructosa (ni que el azúcar moreno)

"En los tres casos, el aporte calórico es prácticamente idéntico y, además, al final el organismo las acaba convirtiendo a todas en glucosa", explica el Dr. Calle. "Lo que si puede pasar", añade, "es que comemos, por ejemplo, magdalenas con fructosa, y acabemos comiéndonos cuatro en lugar de una, plenamente convencidos de que son más sanas y 'ligeras' que las normales...". En cuanto al azúcar moreno, no estaría de más recordar que tiene exactamente las mismas calorías que el blanco (4 por gramo) y que, a pesar de lo que se acostumbra a pensar,

contiene cantidades ínfimas de vitaminas y minerales, irrelevantes desde el punto de vista nutricional. Otra cosa es que te guste más su sabor...

Tu misión: Controlar lo que comes y quemarte las pestañas leyendo las etiquetas en el "super". ¿Sabías, por ejemplo que, según un estudio realizado por la OCU, la mayoría de cereales para el desayuno sobrepasan ampliamente el "límite aceptable" de azúcar (un 12,5%)? En realidad, la práctica totalidad superan el 30%. Para que te hagas una idea, en EE.UU. ya rondan el 37,1%... y subiendo. ¿De verdad quieres acabar como ellos? Y mucho ojo también con eso de "sin azúcar añadido": no siempre significa que los alimentos sean menos calóricos.

VERDAD Nº 3

Demasiada glucosa llena la sangre de grasa

Un reciente experimento, llevado a cabo en la Universidad de Minnesota (EE.UU.), ha demostrado que los hombres que siguen una dieta rica en fructosa presentan un nivel de triglicéridos un 32% superior al del resto. Aunque la cantidad relativamente baja que se encuentra en la fruta no debería preocuparte, ándate con ojo con la fructosa que te aportan los alimentos procesados. Y es que, mal que nos pese, nuestro organismo no puede metabolizar un dulce tentempié a la misma velocidad a la que nos lo tragamos. Así, el hígado se ve obligado a devolver una parte de la glucosa al torrente sanguíneo, o a guardarla para utilizarla más adelante. ¿El



EL AZÚCAR EN CIFRAS

29

Kilos de azúcar que consume cada español al año.

1 mill.

de toneladas de azúcar que se consumen en España anualmente.

9

Cucharaditas de azúcar que deberíamos tomar a diario.

4.887

Millones de litros de bebidas azucaradas que se producen cada año en España.

8

Cucharaditas que contiene una lata de refresco.

problema? Que si su deposito está lleno, la almacenará en forma de grasientos triglicéridos.

Tu misión: Alejarte, y más si tienes problemas de sobrepeso, de los dulces, la fécula, la cerveza... y los refrescos. Piensa que para ingerir (más o menos) la misma cantidad de fructosa que contiene una coca-cola grande de McDonald's tendrías que devorar un kilo de manzanas.

VERDAD Nº 4

El exceso de azúcar estresa

Para diagnosticar prediabetes y diabetes, los médicos se sirven del test de tolerancia oral a la glucosa (TOG). Durante esta especie de "prueba de estrés", el paciente ingiere 75 gramos de glucosa para que el especialista observe cómo su cuerpo procesa el azúcar. Hasta aquí bien... si no fuera porque muchos refrescos de 33cl contienen más de 25g de azúcar. Sobre decir que el shock que provocan estas bebidas en nuestro organismo puede ser bastante peor que el causado por un controladísimo TOG...

Tu misión: De entrada, dejar de creer que tu cuerpo puede procesar cantidades ingentes de azúcar sin sufrir daño alguno. Tampoco estaría de más que supieras que la hiperglucemia severa (nivel elevado de azúcar en sangre) puede provocar visión borrosa, sed extrema y la necesidad de orinar a menudo, y que la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre) causa debilidad, sudores fríos, ansiedad o visión borrosa. Si te suenan estos síntomas, ya tardas en hacerte un TOG.

VERDAD Nº 5

Reduce el número de subidas de azúcar en sangre y vivirás más

Y es que, las subidas reiteradas provocan que nuestros órganos se vean obligados a sudar la gota gorda. Y eso tiene un precio. "Si bien es cierto que una persona sana puede compensar estas oscilaciones sin problemas", explica el Dr. Calle, "en cuanto se descuide y siga una dieta inadecuada o abandone el deporte, podría acabar desarrollando diabetes".

Tu misión: Moderarte. Evita los productos con un índice glicémico elevado (cerveza, refrescos azucarados, bebidas deportivas, patatas, repostería...), asegúrate de que los azúcares simples no representan más del 10% de tu ingesta diaria de calorías... y relájate. "A pesar de su mala fama, no pasa absolutamente nada por tomarse una cucharadita de azúcar con el café". ■