

HOLA 8 NOV. 2001

COLECCIONABLE

SALUD

AZUCAR, OBESIDAD Y DIABETES

El azúcar es un alimento de estructura cristalina compuesto por un disacárido llamado sacarosa, el cual, a su vez, está formado por dos monosacáridos, que son la glucosa y la fructosa.

Tiene su origen en la manipulación industrial de dos vegetales, la caña de azúcar y la remolacha. Aunque su origen es natural, es un alimento muy elaborado, purificado y sin residuo alguno.

DIETETICA

La calidad dietética más apreciada del azúcar es su sabor dulce y su capacidad para endulzar otros alimentos. Está considerado como un alimento energético, pues su contenido calórico es de cuatro calorías por gramo, las cuales tienen como principal característica que son rápidamente utilizadas por nuestro organismo.

Aunque los detractores del azúcar le acusan de

ser un alimento con grandes inconvenientes, sobre todo en lo que respecta a la obesidad, la diabetes y las caries dentales, sin embargo tiene cualidades muy apreciables, pues aporta energía inmediata a los músculos y al cerebro, y es indispensable en determinadas situaciones, tales como los períodos de ayuno o las épocas de ejercicio físico intenso.

AZUCAR Y AZUCARES

El azúcar está incluido en el grupo de alimentos conocidos como azúcares o hidratos de carbono. Los cereales, las harinas, las legumbres, las hortalizas, etc., tienen como principal nutriente a los hidratos de carbono.

Estos son alimentos básicamente energéticos, pues aportan a la dieta una proporción elevada de calorías en forma de hidratos de carbono, pero además aportan minerales, vitaminas, proteínas, pequeñas cantidades de grasa y fibra vegetal.

Por el contrario, el azúcar, extraído industrialmente de plantas vegetales, es un alimento excesivamente refinado, podríamos decir que es una forma concentrada de este tipo de alimentos.

EL AZUCAR COMO ALIMENTO

El azúcar en su forma cristalina se usa habitualmente como alimento complementario para edulcorar bebidas, infusiones o para acompañar a otros alimentos.

Además, el azúcar entra a formar parte de gran cantidad

de alimentos de consumo habitual. Las mermeladas, las galletas, la bollería, los pasteles, los dulces, el chocolate, son todos alimentos con alto contenido en azúcar.

El azúcar produce rápidamente sensación de saciedad, y los alimentos azucarados controlan rápidamente la sensación de hambre.

EL AZUCAR, FUENTE DE ENERGIA

Una vez ingerido, el azúcar es desdoblado en el aparato digestivo en dos monosacáridos, la fructosa y la glucosa.

La glucosa es una sustancia indispensable para nuestro organismo, ya que actúa como combustible, proporcionando energía a todas las células. El aparato cardiocirculatorio y el sistema nervioso central son muy sensibles al descenso de la glucosa en sangre, y su disminución ocasiona síntomas tan llamativos como la falta de tono muscular, la tendencia al mareo y la pérdida de conciencia.

AZUCAR Y METABOLISMO

La creencia general de que el azúcar engorda es un gran error. Un gramo de azúcar aporta a la dieta cuatro calorías, y al ser un alimento complementario para edulcorar, la cantidad ingerida suele ser escasa.

Otra cosa son los alimentos en los que el azúcar entra a formar parte (dulces, pasteles, bollos, etc.), que, al ser ricos en calorías, si se abusa de ellos, producen aumento de peso.

Igualmente, las personas diabéticas no deben anular de su dieta el azúcar. Lo más importante para los diabéticos es el control de las calorías de la dieta. Evidentemente, deben ser cuidadosos al tomar azúcar, pues su ingestión puede producir cambios bruscos de la cantidad de glucosa en la sangre, pero lo que deben hacer, ante todo, es seguir los consejos dietéticos de su médico. Tomar dietas hipocalóricas, bajar de peso y ajustarse siempre a una dieta y a un ritmo de vida determinados.

Dr. EDUARDO JUNCO AGUADO

ACTUALIDAD

OBESIDAD Y DIABETES

En un reciente trabajo publicado en «The Journal of the American Medical Association» se afirma que la prevalencia de la obesidad y la diabetes se ha ido incrementando recientemente en los Estados Unidos de América.

Según este estudio realizado en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Atlanta, las tasas de prevalencia de la diabetes tipo II en la sociedad americana es del 7,3 por 100, y la de obesidad es superior al 20 por 100.

Ambas enfermedades han supuesto de forma directa una mortalidad superior a las 300.000 personas durante el último año.