



Un nueva prueba en contra

En el colegio hemos aprendido que los receptores del gusto están situados en la lengua, pero cada vez se descubre que también pueden estar presentes en otros órganos, como los pulmones o el páncreas. Y precisamente en los del páncreas la fructosa juega un important papel: se une a los receptores de las células beta para el sabor dulce y provoca un aumento de la secreción de insulina cuando la glucosa está presente, según un estudio que publica esta semana la revista «Proceedings of the national academy of sciences» (PNAS). Un dato más que se suma a los que vinculan el consumo excesivo de azúcar y en especial de fructosa con el desarrollo de alteraciones metabólicas como la diabetes.



AZÚCAR

Dulce veneno

La fructosa, el edulcorante más utilizado, favorece las patologías más prevalentes y la obesidad. En Estados Unidos se pide para ella un trato similar al tabaco o el alcohol

POR P. QUIJADA

Cada vez más datos indican que el consumo elevado de azúcares, en especial de fructosa, está detrás de la epidemia de obesidad, que con 35 millones de muertes al año, supera por primera vez a las enfermedades infecciosas, según la Organización Mundial de la Salud. La culpa no recae solo en las grasas saturadas, sino en la dieta occidental, que abusa de bebidas y comidas que contienen demasiada fructosa. Esta sustancia, que forma parte del azúcar junto con la glucosa, es el edulcorante más usado por su bajo coste y su consumo se asocia a las enfermedades crónicas más prevalentes. «Mucha gente piensa que la obesidad es la causa, pero el 20% de las personas obesas tienen un metabolismo y esperanza de vida normales. En cambio, hasta el 40% de la gente sin sobrepeso desarrolla las enfermedades

que constituyen el síndrome metabólico, como diabetes, hipertensión, dislipemias, trastornos cardiovasculares o hígado graso. La obesidad no es la causa sino un marcador de la disfunción metabólica», advierte Robert H. Lustig en la revista «Nature».

Lustig, neuroendocrino estadounidense especializado en obesidad infantil y conocido por su cruzada contra la fructosa, argumenta que es tan tóxica como el alcohol y debería tratarse de igual forma. Induce hipertensión —incrementa el ácido úrico, y este la presión sanguínea—, aumenta los triglicéridos, produce resistencia a la insulina y diabetes. Además acelera el envejecimiento al unirse al DNA, proteínas y lípidos. Lustig le achaca también efectos para el hígado similares a los del alcohol, obtenido por fermentación del azúcar, recuerda. Y como éste, asegura, crea adicción.

Esteban Jódar, jefe de Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario Quirón de Madrid, señala que «se va esta-

bleciendo la relación entre bebidas ricas en fructosa y síndrome metabólico». Y es que, «la ingesta de líquido azucarado abundante induce a la larga resistencia a la leptina, hormona que regula el nivel de lípidos. Esto repercute en la acumulación de grasa, y acelera la obesidad», como mostró un estudio de 2010 del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn).

Productos para diabéticos

Miguel Ángel Martínez Olmos, del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela y del CIBERObn, explica que «la fructosa añadida a bebidas y alimentos altera el perfil lipídico y provoca resistencia a la insulina. El problema es que se añade a productos que se venden como especiales para diabéticos, cuando no lo son». Un dato: la fructosa de una lata de refresco equivale a la de tres litros de zumo natural.

Jódar resalta que «en el último año unas 30 publicaciones americanas señalan cierto potencial adictivo de los azúcares y dietas basura». Con tantos datos en contra, no es de extrañar que se pida, como lo hace Lustig, una regulación severa. «Como ocurría hace una década con el tabaco, ahora hay una corriente en Estados Unidos partidaria de gravar estos alimentos implicados en la epidemia de obesidad y diabetes que amenaza a los sistemas de salud», señala Jódar que estima básica «una mejor formación nutricional que no venga solo de anuncios».

Opinión que comparte Petra Sanz, cardióloga del Hospital Fundación Alcorcón y miembro de la Sociedad Española del Corazón: «El azúcar tomado en exceso favorece el síndrome metabólico, un conjunto de patologías que aumentan el riesgo de infarto, angina o ictus», señala. Estima que el etiquetado debería ser más estricto y especificar si se trata de azúcares de liberación rápida, más perjudiciales, o lenta.

LA FRUCTOSA DE UNA LATA DE REFRESCO EQUIVALE A LA CONTENIDA EN 3 LITROS DE ZUMO NATURAL