



## FIRMA INVITADA

# Más allá del azúcar

**L**a posibilidad de que el exceso de ingesta de azúcar en la dieta conlleve un efecto perjudicial para la salud se ha considerado desde hace décadas. Recientemente, se le ha atribuido un potencial «efecto tóxico» a través de que en sí este tipo de nutriente sea capaz de generar alteraciones metabólicas significativas, independientemente del contenido calórico que aporta.

Investigaciones llevadas a cabo en modelos de experimentación animal sugieren que la dieta rica en fructosa se asocia a hígado graso y resistencia a la insulina, que constituye uno de los elementos clave en el desarrollo de diabetes, hipertensión, síndrome metabólico y riesgo cardiovascular. También se ha asociado a inflamación y deterioro de la función renal y a un potencial efecto promotor del desarrollo de cáncer.

Sin embargo, la traslación de estos hallazgos a los efectos en humanos es compleja. De hecho, y aunque desde un punto de vista global el aumento de la prevalencia de obesidad y una de sus consecuencias, la diabetes tipo 2, coincide con el aumento en el consumo de azúcares refinados, y más específicamente fructosa, existen estudios epidemiológicos llevados a cabo en Estados Unidos que no muestran datos convincentes de que exista una relación causa-efecto entre la ingesta de fructosa y el desarrollo de síndrome metabólico.

El aumento de la prevalencia de obesidad en España, que ya afecta al 23 por ciento de la población adulta, constituye un elemento de confusión importante, ya que el exceso de compartimento graso, especialmente de localización visceral,

es causante de resistencia a la insulina y otros efectos metabólicos perjudiciales que conducen al aumento del riesgo cardiovascular y a la mayor probabilidad de desarrollo de cáncer entre otras comorbilidades.

Identificar elementos nutricionales que se encuentren relacionados de forma clara con los trastornos metabólicos asociados a estas enfermedades es una prioridad aplicable

a la prevención de la patología directamente implicada con la morbilidad o la mortalidad. El exceso de azúcar, en forma de sacarosa o fructosa, es un potencial factor en este sentido, pero son necesarios más estudios clínicos que establezcan con firmeza esta hipótesis y demuestren las cantidades diarias que son seguras o perjudiciales y qué individuos son más vulnerables. Entre tanto, es conveniente interpretar estas sugerencias con cierta prudencia.

Es muy importante prevenir y tratar la obesidad y la diabetes tipo 2, y en ese sentido es necesario ajustar el contenido calórico y promocionar la actividad física. En el primer capítulo puede y debe incluirse el exceso del aporte energético en forma de carbohidratos de absorción rápida, y por tanto de sacarosa y fructosa, pero esto no significa que deba demonizarse su consumo o se promueva su restricción absoluta.

**«No hay datos convincentes de que exista una relación causa-efecto entre la ingesta de fructosa y el desarrollo del síndrome metabólico»**

### Dr. Javier Salvador

Presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).  
Director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra.

