



Medicina

DIABETES

El azúcar, el nuevo «tabaco» del siglo XXI

El 90 por ciento de los 4,5 millones de españoles que padece diabetes tiene la tipo 2, provocada por exceso de peso y una mala alimentación. El azúcar es uno de los enemigos principales, cada vez más presente en la dieta

ANA MELLADO

Diez de cada doce diabéticos tienen exceso de peso. Tienen lo que se conoce como «diabesidad», un término de nuevo cuño con el que se ha bautizado a esas dos patologías que van siempre de la mano. La diabetes tipo 1 aparece durante la infancia y no está relacionada con el exceso de peso, pero la tipo 2 es la que ha convertido esta enfermedad en una de las nuevas pandemias del siglo XXI. Genera un coste medio anual de 2.723 euros que se multiplica cuando los pacientes requieren hospitalización y amenaza con estresar aún más a una sanidad cada vez más presionada por las enfermedades crónicas.

Lo paradójico es que prevenir este problema es relativamente sencillo con una fórmula conocida por todos: dieta sana y ejercicio. Pero el estilo de vida occidental no lo propicia en absoluto. Tampoco una alimentación cada vez más procesada en la que la industria no favorece alimentos saludables. Los profesionales de la salud lo tienen claro y dirigen el dedo acusador hacia el azúcar, al que ya se refieren como «el nuevo tabaco del siglo XXI».

Basta con examinar algunos productos que se ingieren con relativa frecuencia para entender este alarmismo. Una lata de tomate frito de 300 gramos contiene cuatro cucharaditas de azúcar, un Frapuccino de caramelo con nata, once, una lata de refresco de cola, nueve... Y lo peor de todo, ni los productos desnatados o 0% de materia grasa se libran de esta lacra. Uno de esos yogures, «disfrazados de saludables», contiene hasta cinco cucharaditas.

También en productos salados

Un estudio realizado por la organización «Action on sugar» que opera en Reino Unido y EE.UU., destaca que incluso productos salados de los que nadie sospecharía como especialmente nocivos contienen altos niveles de azúcar. Según esta asociación, las firmas de alimentos deberían ser capaces de reducir la cantidad de azúcar que se añaden a los productos entre un 20 y un 30 por ciento dentro de tres a cinco años, eliminando 100 calorías al día de la dieta típica.

«Esto sería suficiente para detener o incluso revertir los crecientes niveles de obesidad y los problemas de salud asociados»,

«EL AZÚCAR
INCREMENTA EL
RIESGO DE
PADECER
DIABETES CON
INDEPENDENCIA
DE SI LA
PERSONA
PADECE
SOBREPESO O
NO»



declaró Graham MacGregor, profesor en el Instituto Wolfson de Medicina Preventiva de Londres.

Además de favorecer la obesidad, el cardiólogo Aseem Malhotra recalca que el azúcar incrementa el riesgo de padecer diabetes independientemente de si la persona

padece sobrepeso o no. «El azúcar añadido no tiene ningún valor nutricional y no causa sensación de saciedad. Son calorías vacías».

La máxima ingestión de azúcar diaria debería ser de diez cucharadas de azúcar al día, según los expertos.

Nuevas armas

La mayoría conoce la fórmula para luchar contra la obesidad y la diabetes: dieta y ejercicio, pero pocos la cumplen y no siempre es suficiente. La mayoría de los pacientes necesitan medicamentos para mantener a raya la glucemia, bien con insulina -los casos más avanzados- o con antidiabéticos orales. La última sorpresa en investigación la ha dado el hallazgo de una nueva familia

terapéutica (inhibidores SGLT2) que además de controlar el azúcar en sangre añade otros beneficios adicionales como es la reducción de peso y la presión arterial. «Se trata de un efecto valioso para reducir un riesgo adicional típico de estos pacientes. Además si pierden peso, serán más sensibles a la propia insulina», explica Esteban Jódar, jefe de Endocrinología del Hospital Quirón