



O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 33960 €
Área: 1560 cm2 - 300%

Women'sHealth

Fecha: 01/04/2014
Sección: REVISTA
Páginas: 81-83

+ que

nutri



**Dulce,
pero no
tanto...**

El azúcar juega al escondite y te acecha desde los alimentos más insospechados. Según algunos expertos es adictivo y puede amargar tu salud

Por Adriana Rosés



No hace falta ser graduada en nutrición para saber que un trozo de pastel contiene un montón de azúcar pero hay que ser muy lista para darte cuenta de que en la ensalada que has tomado para comer se esconde una buena cantidad de él. Con el azúcar acechando en los lugares más insospechados, cada vez resulta más difícil evitarla. Y cuando algunos especialistas señalan que es adictivo y puede ser perjudicial para tu salud harías bien en aplicarte para conocer la cantidad exacta que ingieres al día.

Un estudio reciente publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* concluyó que tomamos tres veces más azúcar de las seis cucharadas diarias que la American Heart Association, una referencia mundial, recomienda tomar como máximo. Haciendo cálculos, esto supone unas 300 calorías diarias extras procedentes del azúcar. Algunos especialistas llegan a calificar el consumo excesivo de azúcar como epidemia y aseguran que genera adicción. Otros, como la doctora Carmen González Candela, jefa de sección de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario de la Paz, en Madrid, lo matizan: "Decir que el azúcar genera adicción confunde a las personas, penaliza un alimento y carece de respaldo científico", afirmó en la presentación de *El libro blanco del azúcar*, un compendio de artículos de expertos con el respaldo del Instituto de Estudios Documentales del Azúcar y la Remolacha (IEDAR). El libro recoge, entre otros datos, que la EFSA, la Autoridad Europea en materia de Seguridad Alimentaria y Nutrición, recomienda que entre el 45 y el 60% de nuestra ingesta energética diaria provenga de los carbohidratos, incluyendo azúcares y almidones. "El azúcar es un nutriente y, a la vez, un ingrediente indispensable y de mucho valor en la preparación y conservación de los alimentos", destaca la doctora González, que también apunta que "no hay consenso sobre la cantidad

recomendada, la sociedad que más restringe su consumo es la de cardiología, pero no lo hace ni la OMS ni la EFSA Europea". La Federación de Diabéticos Españoles, por su parte, destaca que "según los expertos en salud no es necesario suprimir el deseo de comer alimentos dulces, basta con administrar bien su ingesta". "La penalización de los dulces es por presencia de grasa de mala calidad", dice la doctora González Candela.

Dónde se esconde

El problema está en saber dónde se esconde el azúcar. Cuando durante el embarazo me diagnosticaron diabetes gestacional, a mí, que soy más bien poco de dulces, me desconcertó. Pero resulta que lo que me subía el nivel de azúcar en sangre era el pan... y el zumo de pomelo. Entonces, aunque mi diabetes temporal desapareció, me acostumbré a leer las etiquetas nutricionales y lo detecté en zumos preparados, cereales, pan industrial, bebidas carbonatadas, algunos aliños para ensaladas y

**Los alimentos
procesados
contienen
el 50%
del azúcar
de nuestra
dieta**

¡hasta en el caldo de verduras! Conclusión: es fácil que sobrepases la dosis recomendable diaria sin enterarte. Solución: ser consciente de la cantidad de azúcar que ingieres a través de alimentos procesados que, según el doctor Robert Lustig, investigador de obesidad infantil en la Universidad de California, constituyen el "50% del azúcar que tomamos". Es probable que cubras tus necesidades de azúcar con frutas, verduras, patatas, hortalizas y la tostada del desayuno. Pon en marcha el contador mental antes de ponerte salsa de tomate en el arroz y vigila con los yogures de sabores que te comes al día.

Anatomía de un subidón de azúcar

Normalmente, el azúcar se compone tanto de fructosa como de moléculas de glucosa. El cuerpo metaboliza de manera diferente la fructosa y la glucosa. "Cuando se consume en exceso, la fructosa provoca que el hígado la convierta en grasas mientras que la glucosa hace que el azúcar se

dispare y se libere insulina, una hormona que almacena grasas a fin de contrarrestar la subida de azúcar", tal y como afirma Lustig. Y recuerda: comer demasiado azúcar estimulará tu apetito en vez de satisfacerlo. Además de asociarse con la obesidad, el consumo excesivo de azúcar también se ha relacionado con afecciones como la resistencia a la insulina, niveles altos de triglicéridos, hígado graso, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Sin embargo, en opinión de la especialista de La Paz, la relación automática entre azúcar y obesidad no es tan evidente: "Mientras las cifras de obesidad aumentan, el consumo de este alimento disminuye sistemáticamente".

Para llevarte bien con el azúcar puedes probar estos consejos:

> Ojo con lo que bebes. Las bebidas son la principal fuente de azúcar de muchas dietas y casi nunca consiguen saciarnos. Los investigadores especulan con la posibilidad de que el cuerpo humano no haya evolucionado



para registrar las calorías líquidas del mismo modo que lo hace con las sólidas. Si estás intentando bajar algún kilo, eliminar las bebidas azucaradas de la dieta puede ayudarte a reducir unas 500 calorías al día.

> **Piensa al natural.** Frena la ansiedad con fruta. Contiene azúcar pero su otro ingrediente principal, la fibra, ralentiza su absorción en el torrente sanguíneo, mitigando el peligroso ciclo alto-bajo. De todos modos, vigila las frutas en conserva y las tropicales, como la piña o el mango, que concentran gran cantidad de azúcares y calorías.

> **Suda por un dulce.** Sí, practicar ejercicio ayuda a quemar calorías pero también te protege de los efectos dañinos del azúcar. Además, la fructosa, en combinación con otros azúcares, puede mejorar tu rendimiento ya que ayuda a incrementar la energía.

> **Reduce la ansiedad.** Si vas a utilizar edulcorantes, escoge uno que te ofrezca beneficios extra para tu salud, como la miel o el jarabe de arce, ricos en antioxidantes.

> **Lenta pero segura.** Reduce lentamente su consumo y conseguirás que tu ansia de azúcar disminuya. Utiliza menos azúcar en tu café cada semana hasta que puedas tomarlo solo (o con un poco de leche desnatada o una pizca de canela). Te sorprenderá comprobar que, después de varias semanas tomando café solo, un sorbo de café moca te resultará demasiado dulce. Tus papilas gustativas se van adaptando con el tiempo.

> **Los edulcorantes y los diabéticos.** "El entorno científico está aportando reflexiones y análisis sobre el papel positivo de los edulcorantes no calóricos para las personas diabéticas o para las que los utilizan para controlar su peso. Profesionales de la nutrición determinan como incuestionable su importancia en la dieta diabética, al ofrecer a las personas con esta patología el placer de lo dulce sin sus aspectos negativos y no tener impacto en la insulina ni en la glucemia", dicen desde la Federación de Diabéticos Españoles (www.fedesp.es).

Sustitutos habituales

Aunque las alternativas al azúcar se consideraron durante bastante tiempo como la panacea para diabéticos y dietas, la realidad no resulta tan maravillosa. Los edulcorantes artificiales pueden tener un efecto contrario a la pérdida de peso, ya que inducen en el cuerpo una respuesta similar a la del azúcar. Estos son algunos de los más populares, tanto naturales como artificiales.

Por Isidre Estévez



Sucralosa

Conocido como aditivo E-955, es muy utilizado en la industria alimentaria, sobre todo por ser apto para diabéticos, feticetonúricos y embarazadas. Es un derivado de la sacarosa, y tiene un poder edulcorante 600 veces superior al del azúcar.

Estevia

Búscalo como E-960. El extracto de esta planta endulza entre 200 y 400 veces más que el azúcar y sin apenas calorías. En su comercialización suele combinarse con eritritol, un polialcohol no calórico que no aumenta la glucosa en sangre.

Sacarina

No es conveniente consumir más de cuatro sobres al día, ya que resultaría indigesta y podría provocar problemas estomacales. Se usa con el código E-954, normalmente mezclada con otros edulcorantes o productos para reducir su regusto amargo.

Aspartamo

Se emplea en numerosos alimentos bajo varias marcas como Natreen y Canderel, además de NutraSweet, y que corresponde al código E 951. Es de 150 a 200 veces más dulce que el azúcar.

Agave

Del sirope o miel de agave se dice que puede ser el mejor tolerado por los diabéticos porque tiene un índice glicémico bajo. El jarabe natural de agave contiene un 90% de fructosa, y tiene unas 20 calorías por cucharadita. Es un 25% más dulce que el azúcar, por lo que se consume menos cantidad. Se mezcla bien con líquidos y café. ■