



► METABOLISMO

Las dietas saludables no deben eliminar el azúcar

Redacción

Expertos en nutrición han asegurado que el consumo de azúcar, por sí solo, no engorda, no produce caries y no favorece la aparición de diabetes. Por tanto, han destacado la importancia de su ingesta, siempre y cuando se realice dentro de una dieta equilibrada y vaya acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico. Los especialistas se han pronunciado en el marco de la jornada 'El azúcar a debate', organizado por la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas con la colaboración de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud.

"El azúcar aporta energía y sabor. No se ha demostrado que en una dieta equilibrada dé una peor calidad a la misma. De hecho, las personas que toman más azúcar suelen ser las más activas, las que hacen más ejercicio y las que tienen una dieta más sana", ha apostillado la jefa del servicio de Nutrición del Hospital La Paz de Madrid, Carmen Gómez Candela. Además, la doctora ha avisado de que quitar "todos" los azúcares en una dieta sólo repercute en la disminución de un kilo, por tanto ha aseverado que son las calorías lo que engordan, y no este producto. La claves es el sedentarismo.