

# ¡GANALE A LA TENTACIÓN!

Reducir la cantidad diaria de azúcares libres de nuestra alimentación contribuye a prevenir la obesidad, caries dentales y enfermedades como la diabetes.

¿Por qué y cómo disminuir su consumo?



La alimentación desempeña un rol determinante en el cuidado de la salud, de allí la importancia de que todas las personas tengan mayor conciencia acerca de su dieta y así contribuir, no sólo a evitar las causas de muchas enfermedades, sino también a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar su calidad de vida. En relación a esto, y tras numerosas investigaciones, una de las últimas medidas impulsadas por distintos organismos de salud es reducir el consumo de los azúcares libres, es decir, aquellos que se le agregan a los productos alimenticios ya sea por los fabricantes, cocineros o consumidores e incluye a los monosacáridos (glucosa, fructosa), disacáridos (sacarosa o azúcar de mesa) y los que contienen naturalmente la miel, los jarabes, los jugos de fruta y los concentrados de jugos de frutas. Los intrínsecos, en cambio, son los que están presentes en frutas y verduras enteras frescas, de los cuales no hay pruebas de que tengan efectos negativos para la salud.

Datos científicos muestran que los adultos que consumen menos azúcares tienen menor peso corporal y que el aumento de la cantidad de azúcares en la dieta va asociado a un aumento comparable del peso, lo que puede dar lugar al sobrepeso y a la obesidad. Algunas consecuencias de esto pueden ser las enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades del aparato locomotor y algunos tipos de cáncer.

Sin dudas, donde más se está poniendo el foco es en las bebidas azucaradas ya que son reconocidas como una de las mayores fuentes de azúcar y se relacionan con un mayor riesgo de diabetes. Además, superan a las golosinas en su poder productor de caries dentales; esta alta concentración de azúcar reacciona formando ácidos que atacan el esmalte de las piezas dentarias, sacándole los minerales y perdiendo la dureza. Su fórmula también posee gas carbónico, que contribuye a bajar la acidez de la boca y hace que las bacterias actúen por más tiempo. Asimismo, investigaciones evidencian que los niños con altos niveles de consumo de este tipo de bebidas tienen más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad.

Es por esto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone que el consumo de azúcares libres no sobrepase más del 10% de las calorías diarias, tanto en niños como en adultos. Es decir, para una dieta de 2.000 calorías, no se deberían consumir más de 50 g por día (lo que equivale a unas 10 cucharaditas).

Hay que tener en cuenta que, cuando se habla de disminuir el consumo de azúcar, no se trata sólo del que se le agrega a las infusiones, sino también de numerosos alimentos los cuales constituyen las fuentes principales. Además, una gran parte de los azúcares consumidos actualmente están “escondidos” en alimentos procesados que no son considerados como dulces por los consumidores. Por ejemplo, una cucharada de ketchup contiene alrededor de 4 gramos de azúcares libres (cerca de una cucharadita).

## ¿Cómo disminuir el consumo de azúcares libres en nuestra alimentación?

En primer lugar, reduciendo el consumo de las principales fuentes: infusiones con azúcar, bebidas azucaradas, dulces y mermeladas, golosinas y alfajores, galletitas, panificados dulces y postres.

La importancia no reside en renunciar totalmente a estos alimentos, sino en llevar un control de las cantidades y de la frecuencia, y consumirlos de forma moderada en el marco de una alimentación saludable, acompañando con otros hábitos como realizar como mínimo 30 minutos diarios de actividad física y tomar al menos dos litros de agua por día.

## Sustitutos del azúcar

Una de las formas de disminuir la cantidad de azúcar es a través del uso de distintos tipos de edulcorantes, es decir, aquellas sustancias que se le añaden a los alimentos para endulzarlos.

Si bien existen numerosas controversias entorno a los edulcorantes artificiales, entre los más comunes ciclamato, sacarina, aspartamo y acesulfame K, la Adminis-

tración de Alimentos y Medicamentos (FDA) aprobó su comercialización luego de revisar más de 100 estudios que se llevaron a cabo sobre cada uno ya que investigaciones acusaban al ciclamato y a la sacarina (edulcorantes aún prohibidos en algunos países) de provocar cáncer, sin embargo esto se descartó porque fueron realizadas en ratas con dosis mucho más altas de las que pueda consumir un humano y por mecanismos que sólo se presentan en estos animales. Por lo que hasta el momento no se han registrado pruebas científicas suficientes de que éstos causen cáncer o representen otra amenaza para la salud humana.

A la hora de elegir un edulcorante hay que tener en cuenta el uso que se le de, por ejemplo: el aspartame no puede calentarse porque pierde su propiedad edulcorante con la temperatura, sumado a que no es apto para personas que sufren la enfermedad hereditaria de fenilcetonuria.

Para los que prefieren edulcorantes naturales, pueden optar por alguno como la stevia, que es extraída de una planta, con propiedades terapéuticas y no tiene calorías ni está procesada. En relación al gusto, la sucralosa es la que tiene el sabor más parecido al azúcar de la cual deriva y, en contraposición a aquellos químicos, no tiene sabor metálico ni artificial.

En cuanto a las personas con diabetes, deben tener en cuenta que muchos edulcorantes naturales tienen un valor energético parecido al del azúcar, por lo tanto elevan la glucosa de la sangre, en cambio los artificiales carecen de valor energético y no la aumentan.

De todas maneras, hay que tener presente que aquellos productos sin azúcar no son necesariamente más saludables ni garantizan la pérdida de peso. Si bien pueden ayudar, no son la solución a largo plazo ya que un plan para adelgazar está relacionado con la ingesta total de calorías y con su posterior gasto a través del ejercicio físico. El uso correcto de los edulcorantes y de los productos sin azúcar debe hacerse en conjunto con el médico o nutricionista dentro de un plan de alimentación para obtener mejores resultados.



**FUENTES:**

Centro de Estudios Sobre Nutricion Infantil Alejandro  
O' Donnell (CESNI)  
Instituto Nacional del Cáncer (NIH)  
Organización Mundial de la Salud (OMS)