

UN ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DA LAS CLAVES

## Perjuicios del azúcar para la salud

CMED explica que hay evidencia científica suficiente para afirmar que el azúcar es el nutriente que está más involucrado en el sobrepeso

En la actualidad el nutriente más perjudicial para la salud es el azúcar, desplazando en cuanto efectos perniciosos se refiere a las grasas. A día de hoy, explica el Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, ya contamos con evidencia científica suficiente para poder que el azúcar es el nutriente que está más involucrado en el sobrepeso, determinados tipos de cáncer, la diabetes e, incluso, en los problemas cardiovasculares.

Sin embargo, hay que especificar que el azúcar que consumimos a diario y que nos da la industria alimentaria es el verdadero alimento negativo. No lo era tanto el azúcar más natural que consumíamos hace décadas ni el azúcar que recibimos de manera natural al consumir frutas y verduras o la miel. De hecho, los problemas de salud en relación con el azúcar se han acentuado con la presencia de azúcares refinados. Lo malo es que prácticamente todo el azúcar que nos ofrece la industria alimentaria es refinado.

### El azúcar refinado

“Para que entendamos la diferencia: para obtener azúcar refinado, la industria alimentaria somete al azúcar natural recién extraído de la caña a un proceso químico relativamente barato para ellos y con el que obtienen el doble o triple cantidad de azúcar refinado” explica el Dr. Carrera.

Es este azúcar industrial es más dañino para la salud. Se ha comprobado tiene un alto poder diabético, es decir, que su índice glucémico es muy alto y puede elevar los niveles de azúcar en sangre mucho más que los azúcares naturales, además de tener la capacidad de alterar la producción de insulina y su función, de tal manera que puede favorecer la aparición de diabetes Tipo 2.

Directamente relacionado con esta enfermedad está el hecho de que este azúcar, al producir grandes secreciones de insulina por el páncreas hace que se tenga más hambre entre horas y, por tanto, se acumulen más fácilmente grasas de depósito, lo que traducido significa que se engorde más fácilmente y, por tanto, exista más riesgo de desarrollar diabetes.

“También se sabe que estos azúcares refinados pueden dañar más fácilmente la pared de los vasos sanguíneos, de tal manera que es un elemento involucrado en el proceso de aterogénesis y arteriosclerosis, responsables de la mayoría de los eventos cardiovasculares (infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares)”, afirma el especialista de CMED.

En los últimos estudios científicos cada vez hay más evidencias de que el consumo elevado de estos azúcares podría ser un factor ambiental desencadenante de varios tipos de cáncer, fundamentalmente en el aparato digestivo. Pero el riesgo no se limita sólo al consumo de alimentos dulces en los que está presente (en grandes cantidades) este azúcar refinado. Por una parte, la industria alimentaria añade estos azúcares a un sinnúmero de alimentos que no deberían llevar azúcares en su composición: embutidos, conservas de todo, lácteos, pan, galletas saladas, carnes procesadas, preparados de pescado ultraprocesado, etc. Según el Dr. Domingo Carrera, “esto se debe a que si añadimos azúcar a cualquier alimento aumentamos su palatabilidad o la capacidad del alimento de estimular placenteramente nuestro paladar. Lo que hace que sepan mejor y, por ende, se compren más (para la industria alimentaria todo vale con tal de vender más)”. Por otro lado, los carbohidratos como pan, pasta, galletas, bollos, tartas, pasteles, etc. también están hechos, en su mayoría, de harina de trigo refinada. Esta harina, unida a los azúcares refinados que se añaden, convierten estos alimentos en dañinos para la salud. Además, el cuerpo va a terminar metabolizando estos carbohidratos complejos y transformándolos en simples, esto es, glucosa o azúcar.

“También hay aclarar que en determinados estudios de neurofisiología se ha comprobado que estos azúcares refinados tienen capacidad para unirse a receptores cerebrales en zonas del hipotálamo (núcleo acumbens). Algunos de receptores son los mismos a los que se unen algunas drogas como la cocaína, teniendo la capacidad de estimular la secreción de dopamina y activar los circuitos de recompensa. Este proceso neuronal es similar al que se produce en las adicciones (drogas, alcohol, juego, sexo, etc.)” aclara el médico especialista en nutrición de CMED.

Aunque faltan más estudios para contrastar estos hallazgos, podríamos encontrarnos con el primer nutriente legal, que nos da la industria alimentaria, con capacidad adictiva.



Postre hecho de azúcares y harinas refinadas.