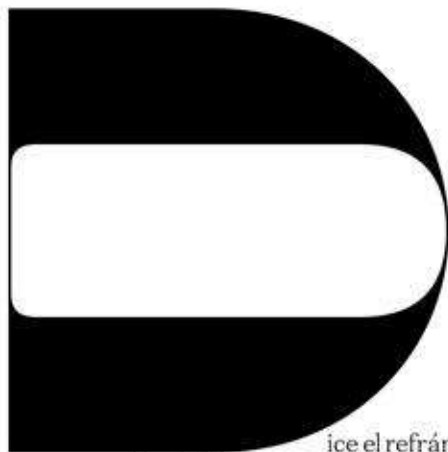


¿Amarga el azúcar?

Quitarse las penas con una tarrina de helado podría producir el efecto contrario

SILVIA CAPAFONS



Dice el refrán que a nadie le amarga un dulce. Pero ¿es eso cierto? Los españoles consumimos 71,5 gramos de azúcar al día, casi el triple de la cantidad máxima recomendada para un adulto por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Buena parte de culpa la tiene la creencia popular de que es el antídoto rápido e ideal para las penas y la depresión. Sin embargo, una investigación realizada por las universidades de Warwick y Lancaster (Reino Unido) y la de Humboldt (Alemania), publicada en *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, concluye que el azúcar aumenta el cansancio y disminuye el estado de alerta una hora después de su consumo. El punto de partida es distinguir de qué azúcar se trata. El doctor Antonio Escribano, endocrino, aclara que el de los alimentos, tales como las frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y lácteos, no es igual al artificial o refinado que le añade la industria a algunos alimentos, como la bollería y otros ocultos en embutidos, carne adobada o congelados, que se utilizan para aumentar la palatabilidad. «A través de los primeros recibimos suficiente cantidad del natural para que funcione bien el cerebro», explica el experto. El azúcar natural es glucosa, y el artificial, sacarosa, un disacárido que se obtiene de la remolacha y la caña de azúcar. «Hay otros disacáridos como la lactosa, maltosa, dextrosa, etc., azúcares que añade la industria a los alimentos (que de por sí contienen

glucosa natural) y que son peores cuando sufren el proceso de refinado», explica el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro de Enfermedades Digestivas. «La glucosa es nuestro principal combustible para la mayoría de las funciones del organismo, que destina muchos recursos a su gestión en forma de hormonas, como la insulina y el glucagón, y necesita que se establezcan unos niveles de concentración en sangre que están regulados. Sin glucosa no podemos vivir y con mucha tampoco. El páncreas (glándula donde se produce la insulina) está diseñado para unos consumos infinitamente

inferiores a los de los humanos en la actualidad; cuando ingerimos grandes cantidades, la insulina se pone en acción para controlar sus niveles en sangre. Y eso a medio plazo puede originar un descenso de glucosa que repercute en el humor», aclara. Y lo hace en forma de decaimiento, desgana e irritabilidad. Para compensarlo se ingiere más, se vuelven a elevar los niveles y se entra en un círculo vicioso. A juicio de Belén Colomina, psicóloga y terapeuta en el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia, ese subidón puede confundirse con un estado de ánimo acorde, pero «el pico solo dura un tiempo tras el cual tendremos otro de bajada. La sensación de alivio es a corto plazo». Esta cadena genera un efecto inflamatorio, culpable del decaimiento mencionado, del cansancio mental y la falta de concentración. Este ciclo provoca una adicción que no hace sino disparar la obesidad (y enfermedades asociadas, como la diabetes II). La buena noticia es que se puede tratar, «eliminando la ingesta de disacáridos o azúcares refinados añadidos en los alimentos (que son los que generan la adicción) y sustituyéndolos progresivamente por los que contienen de manera natural», aconseja Carrera. Prestar atención a las emociones resulta clave para abandonar este hábito. Para Belén Colomina, «recuperarse de un bajón anímico solo puede hacerse desde el cultivo del interior, no puede depender del consumo de sustancias externas como el azúcar, que lo único que hacen es engañar a la mente» ●