

¿Qué señales nos lanza nuestro cuerpo para decirnos que tomamos demasiado azúcar?

 hola.com/estar-bien/galeria/20201112178995/sintomas-tomar-mucho-azucar/6/

by Pilar Hernán

November 12, 2020



El azúcar es **un alimento que está, no hay duda, en el punto de mira**. Todos los indicadores apuntan a que ingerimos más cantidad de la recomendable, y nuestro organismo, como no podía ser de otra forma, paga las consecuencias de un consumo excesivo de este dulce producto. Así, es nuestro propio cuerpo el que nos lanza señales para indicarnos que **nos estamos pasando de la raya con el consumo de azúcar refinado**. Hemos hablado con un experto en Nutrición para que nos detalle, punto por punto, cuáles son esos signos que nos deben hacer ponernos alerta y replantearnos nuestra dieta. Toma nota.

Lo cierto es que hay una serie de señales que pueden indicarnos que, sin duda, estamos ingiriendo un exceso de azúcar, con todo lo que ello supone. El doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, nos resume cuáles son, en su opinión, dichas señales:

- El primer signo de un consumo elevado de azúcar y de que el cuerpo no quema y se transforma en grasa de depósito es el **sobrepeso y la obesidad**. Esa grasa se acumula en caderas, muslos y abdomen predominantemente.
- También es frecuente que aparezcan **caries** y problemas dentales.
- Se puede manifestar en la piel con presencia de **acné y piel más seca** o dermatitis.

- Es normal que sea necesario **orinar con más frecuencia**, pero por otro lado **también que se tenga mucha sed**. En la orina puede aparecer una espuma blanca, que se debe a que el exceso de azúcar que no se metaboliza se excreta en la orina en más cantidad de lo normal y genera esa espuma blanca.
- Sensación de **mayor cansancio** a lo largo del día.
- Si se prolonga en el tiempo el consumo elevado de azúcar pueden empezar **fallos en la memoria** y la concentración por un efecto inflamatorio del azúcar en todo el cuerpo y también en el cerebro.
- Puede aparecer **hígado graso** por exceso de azúcar y, aunque no suele dar síntomas hasta que está muy avanzado, pueden darse digestiones más pesadas.
- Mucho azúcar genera picos de secreción elevada de insulina y este exceso de insulina metaboliza el azúcar en exceso y puede aparecer hipoglicemias con cansancio, **visión borrosa, sudoración y temblores**.
- El azúcar tiene cierto componente adictivo por la liberación de dopamina en el cerebro, lo cual activa los circuitos de recompensa y al principio se da una sensación de placer, pero no existe sensación de saciedad, por lo que se consume más azúcar de lo necesario.
- Un elevado consumo de azúcar puede generar sobrepeso que desencadene en una diabetes por la cual, además de sensación de cansancio durante todo el día, **las heridas empiezan a no cicatrizar bien**.
- El azúcar también tiene un efecto tóxico para el corazón y puede inflamarlo generando en el futuro **dolencias cardíacas**.
- En los últimos años también se ha relacionado con más riesgo de desarrollar **ansiedad y depresión** por la inflamación cerebral.

Afecta a tu piel y tu sentido del humor

¿Puede influir incluso en la salud de nuestra piel o en nuestro humor? El doctor nos confirma que así es. "Favorece que aparezca piel opaca, sin brillo, reseca, además puede provocar acné, rosácea y dermatitis. También puede generar más ansiedad o provocar cambios repentinos de humor. Al consumirla, se siente una sensación de alegría, pero luego provoca un bajón anímico, que condiciona el humor", nos explica el experto.

¿Sientes necesidad de tomar algo dulce?

Hay momentos en los que podemos sentir necesidad de tomar algo dulce. Sin duda, algo que **puede estar motivado por el estrés o la ansiedad**. "Se sabe que el estrés, que tiene un efecto agresor, genera la respuesta del cuerpo, que es la ansiedad, donde se libera menos dopamina y serotonina, de forma que produce sensación de abatimiento. Por este motivo, el cuerpo pide azúcar para estimular la liberación de dopamina y que provoca una sensación de estar de mejor de ánimo. Pero el efecto no es duradero, por lo que posteriormente se vuelve a sentir ansiedad. Se pueden tener ganas de consumir alimentos dulces después de realizar un esfuerzo muy intenso o un ayuno muy prolongado", nos detalla el experto.

Evitar los picos de ansiedad por necesitar dulce

Aun así, lo cierto es que, en ocasiones, podemos sentir la necesidad de tomar algo dulce. ¿Qué podemos hacer para controlar esos momentos en los que el cuerpo nos pide azúcar? El doctor recomienda realizar actividades relajantes (pasear, hablar con gente querida, leer, practicar yoga o **meditación** o hacer deporte) para liberar de nuestro cuerpo la ansiedad. Si no se pueden controlar las ganas de dulce, **se puede tomar algo dulce, pero que no lleve azúcar**, sino edulcorante, o con efecto saciante, como los encurtidos, el aguacate o una proteína (yogurt, leche, huevo cocido, queso, pollo, atún) o tomar agua, café o té.

Un alimento en el punto de mira

Llegados a este punto, nos preguntamos si está el azúcar siendo denostado con razón. ¿Es realmente necesario para nuestro organismo? "Está siendo denostado, con razón, el azúcar refinado y procesado que nos ofrece la industria alimentaria en gaseosas y refrescos, bollería industrial, pastelería, pan embolsado, embutidos, conservas, etc...", nos confirma el doctor Carrera, quien añade que el azúcar es necesario, pero podríamos **cubrir esas necesidades con los azúcares naturales de la fruta**, carbohidratos con fibra como el pan artesanal integral o de centeno, espelta o trigo sarraceno, arroz, patata, quinoa y legumbres. "No necesitamos ese azúcar refinado para nada", afirma tajante.

Hay alternativas saludables

Al margen de aprovechar el azúcar de alimentos como la fruta, hay también algunas alternativas saludables a este producto. "Dentro del azúcar, la panela que es el primer azúcar obtenido de la caña sin refinar. Puede ser también alternativa la miel natural y como edulcorantes, el sirope de agave y la estevia", concluye el doctor Carrera.