



Ingerimos más azúcar de la recomendable. Por eso, hay que vigilar muy especialmente el consumo de este alimento que, tomado en exceso, puede llegar a ser perjudicial para nuestra salud. Tanto es así, que nuestro propio cuerpo el que nos lanza señales para indicarnos que **nos estamos pasando de la raya con el consumo de azúcar refinado**. Un producto que, además, está rodeado de algunos mitos: su vínculo con la hiperactividad en los más pequeños, si es más sano el moreno que el blanco... Verdades y mentiras relacionadas con su consumo que hemos querido aclarar hablando con el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

1. ¿Es cierto que se deben eliminar todos los azúcares de la dieta?

Es una de las preguntas del millón. Y la respuesta, claro está, tiene matices. “Se deben eliminar los azúcares refinados que le pone la industria alimentaria a muchos alimentos y los azúcares añadidos. Pueden **consumirse los azúcares naturales de la fruta, los frutos secos, las verduras, los granos o cereales enteros y las legumbres**. Para endulzar algo se debe usar panela (azúcar natural no refinado) o miel”, recomienda el doctor Carrera, que añade también, entre las alternativas más saludables al azúcar, el sirope de agave y la estevia.

2. Es mejor el moreno que el blanco

¿Qué hay de cierto en que el azúcar moreno es mejor que el blanco? “Es mejor el azúcar moreno en tanto está menos refinado que el azúcar blanco, el cual está más refinado y es más diabético (**favorecedor de aparición de diabetes mellitus**) y su índice glucémico es mayor (engorda más y altera nuestra secreción de más insulina)”, detalla el doctor Carrera.

3. ¿Son mejores los edulcorantes que el azúcar?

Es una de las dudas más habituales que nos planteamos, si son una mejor alternativa para endulzar nuestros platos los edulcorantes. “Como hábito de consumo diario es mejor usar panela o miel. Los edulcorantes naturales como el sirope de agave o estevia están bien para un periodo en que se quiera adelgazar. Ahí son imprescindibles en lugar del azúcar, panela o miel. Pero en el periodo de mantenimiento o como hábito de vida es mejor usar panela y/o miel”, nos detalla el especialista en Nutrición.

4. ¿Puede el azúcar causar hiperactividad en los niños?

De nuevo, otro de los mitos más relacionados con el consumo de azúcar. “Esta era una afirmación que se ha hecho durante muchos años y así se creía, pero recientes estudios han demostrado que **la hiperactividad en los niños** no se favorece por el consumo de azúcar y sí por la cafeína de las gaseosas o la sustancia estimulante del chocolate, pero no se relaciona el exceso de actividad directamente con el azúcar”, nos cuenta el especialista.

5. ¿Es el azúcar natural mejor opción que el procesado?

Sin duda, en opinión del especialista, es mucho mejor opción, ya que el azúcar refinado o procesado eleva mucho más el índice glucémico y provoca una secreción de insulina mucho mayor y más rápida. “Esto se traduce en mayor facilidad para engordar y crea un estado de inflamación interna que afecta a la pared de los vasos sanguíneos, con el consiguiente riesgo cardiovascular”, añade el doctor Carrera.

6. Tomar demasiado azúcar puede hacer que seamos diabéticos

¿Puede hacer que nos convirtamos en diabéticos el hecho de tomar mucho azúcar? En opinión del doctor especialista en Nutrición, lo que nos puede hacer diabéticos es el sobrepeso. “Si consumimos mucho azúcar irremediablemente vamos a ganar peso y **ese sobrepeso mantenido puede hacernos diabéticos**. Pero también alguien que no consuma azúcar, pero sí mucha grasa puede tener sobrepeso y volverse diabético también”, resume el doctor Carrera.

7. ¿Nos ayuda la etiqueta a saber si un producto tiene azúcar añadido?

Siempre insistimos en la importancia de leer las etiquetas de los productos que consumimos, donde podemos encontrar la información nutricional necesaria que nos ayude a distinguir si un producto que vamos a tomar tiene azúcar añadido. “Siempre que sea verdad lo que nos dice la etiqueta puede ayudarnos, ya que observaremos la cantidad de azúcares que contiene el alimento y cuántos de ellos son añadidos, que son los más refinados y los peores para la salud”, comenta el doctor.

8. ¿Es el azúcar un alimento que causa adicción?

¿Has notado alguna vez que el cuerpo te pide azúcar? Es una sustancia que parece que puede crearnos incluso cierta adicción ¿Es así? “Recientes estudios han observado que los azúcares refinados se unen a los mismos receptores cerebrales en los que se une la cocaína y activan los circuitos de recompensa mediados por la dopamina”, comienza explicándonos el experto. “Esto, al igual que las drogas adictivas, hace que después tengamos más ganas de volver a consumir azúcar. Si bien a los expertos les cuesta catalogar al azúcar como adictivo, su comportamiento fisiológico es similar a sustancias que provocan adicción. La adicción psicológica la produce, ya que **calma temporalmente la respuesta de ansiedad** que nos incita a comer. Lo convertimos en alimento 'premio' frente a esa ansiedad y tendemos a repetir el patrón, como en todas las adicciones”, nos cuenta.

9. ¿El azúcar engorda?

Planteamos, por último, otra de las preguntas del millón. “Definitivamente, el azúcar puede llegar a engordar ya que, si bien un gramo de azúcar aporta 4 kcal y un gramo de grasa aporta 9 kcal, el azúcar que no consumamos ni acumulemos como reserva en forma de glucógeno en el hígado y los músculos se va a transformar en grasa de depósito, esto es, los michelines. Una cantidad moderada que podamos utilizar y quemar para obtener energía no se acumulará y no nos engordará, pero **si consumimos más cantidad de la que podemos quemar** con la actividad física e intelectual que hagamos, se transformará en grasa y nos engordará”, concluye el doctor Carrera.