

Por tu salud...

Bebidas azucaradas, ¿una maldición?



Las bebidas azucaradas se han convertido en una de las prioridades mundiales frente a las que luchar en el mundo de la nutrición. ¿Por qué? Resulta bastante sencillo de entender: por la gran cantidad de azúcar añadido que contienen. Una sola lata de refresco tiene 30 gramos de azúcar, más o menos el equivalente a seis cucharaditas de té o 5 gramos más del total permitido (25gr.) que debería ingerir un niño en todo el día, según la Asociación Americana de Cardiología. La lista de problemas que el azúcar provoca en el organismo es interminable:

“Aumenta la obesidad, la resistencia a la insulina (el inicio de todas las enfermedades cardiovasculares), incrementa el riesgo de desarrollar diabetes, altera el metabolismo de la grasa y aumenta el nivel de estrés oxidativo global, es decir, el grado de oxidación celular que provoca patologías como la aterosclerosis¹»

Si en la guerra contra los refrescos se ha puesto siempre el acento en los niños, no significa que los adultos corran menos riesgos, sino que es en la infancia cuando establecemos el estilo de vida que llevaremos en el futuro. «Si se les educa en determinada dieta, luego va a ser difícil cambiarla²» El azúcar está directamente relacionado con la obesidad infantil, «un gran problema en España, casi tanto como en EE.UU.»

Para ANFABRA (Asociación de Bebidas Refrescantes en España), las bebidas refrescantes forman parte de una alimentación equilibrada, variada, moderada.

Citan un estudio publicado en la revista “Nutrients”, que señala cómo los refrescos solo aportan el 2,1% del total de las calorías diarias que ingieren los españoles. Pero no entran a valorar si el azúcar de estos refrescos es bueno o malo.

Qué son las bebidas azucaradas.

Según el Centro de Control y prevención de Enfermedades, (CDC), bebidas azucaradas son todas aquellas bebidas que contienen azúcar artificial o natural que exceden el promedio de la cantidad recomendada por los médicos para la ingesta sana de niños y adultos.

Además del agua y el azúcar natural o simple, el problema es que las bebidas azucaradas (incluso las que dicen contener jugos), también contienen azúcar artificial, aditivos o endulzantes y colorantes artificiales que pueden poner en peligro la salud.

Para saber si la bebida azucarada contiene azúcares agregados, (lo que se conoce como edulcorante, o el aditivo que duplica los efectos del azúcar), lea la etiqueta con la lista de ingredientes. Allí encontrará si tiene jarabe de maíz, (corn syrup en inglés), dextrosa, el cual es otro nombre de la glucosa; fructosa, conocida en inglés como fructose; miel o melaza (honey o molases) y en algunos casos endulzantes como la sucralosa, (en inglés sucralose) y aspartamo entre otros.

Los médicos recomiendan evitar consumir productos que contienen azúcares u otros endulzantes con niveles altos en las listas de ingredientes. No olvidemos que 4 gramos de azúcar equivalen a una cucharadita de azúcar y la mayoría de los niños no deben consumir más de 15 gramos diarios de azúcar.

^{1,2} José Ramón González Juanetey, jefe Servicio Cardiología del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Bebidas azucaradas, ¿una maldición?



Las grandes instituciones, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) instan a reducir su consumo y recomiendan que los gobiernos tomen medidas para hacer los productos azucarados menos apetecibles, si no al paladar, al bolsillo. Los impuestos a las bebidas azucaradas, aprobados por muchos estados, son el ejemplo más reciente y cercano de ello.

Por su parte, como resultado del firme compromiso del sector productor de bebidas refrescantes con la innovación y la promoción y lanzamiento de productos bajos en azúcar y sin calorías, la cuarta parte de sus productos están ya por debajo de las 4 calorías por 100 ml., es decir, su aporte energético es casi nulo. Por su parte, las calorías por litro del conjunto de bebidas refrescantes puestas en el mercado español se han reducido en un 19% los últimos seis años³.

Beneficios constatados

¿Qué ventajas tiene reducir las cantidades de azúcar que se ingieren de forma habitual? ¿Se notan los beneficios? Repasando la literatura científica, se puede afirmar que reducir el azúcar podría suponer como beneficio:

- Pérdida de peso: el consumo de azúcar libre o bebidas azucaradas es un determinante principal en el sobrepeso y la obesidad de las personas.
- Menor riesgo cardiovascular. Reducir el peso ya es un garante fantástico para una mejor salud cardiovascular. Pero ahí no acaba la cosa: el consumo de azúcar afecta a otras variables como la presión arterial y la presencia de lípidos sanguíneos como triglicéridos o colesterol LDL y total. El azúcar, junto a las grasas trans, es uno de los peores enemigos para la salud cardiovascular.
- Regulación del apetito. El patrón de dieta occidental invadida con productos ultraprocesados produce, entre otros efectos,

una resistencia a la leptina, hormona involucrada en el apetito. Al reducir la cantidad de azúcar en la dieta se revierte esa resistencia y se recupera el correcto funcionamiento del apetito.

- Crea adicción. Existen indicios de que una dieta con más cantidad de azúcar puede llevar a comer más, con episodios de hiperfagia. Razón de más para evitar esta predisposición, sobre todo si se tiene en cuenta que el azúcar es una sustancia altamente adictiva.

- Recuperación del umbral de los sabores. Al seguir una dieta baja en azúcar somos capaces de restaurar los umbrales de percepción de los sabores. Del mismo modo que cuando se deja de fumar se recupera olfato y apetito, las personas que dejan de consumir tanto azúcar son capaces de notar cambios significativos tras 2-3 meses, percibiendo los dulces hasta un 40% más dulces que quienes sí siguen tomando azúcar.

- ¿Mayor esperanza de vida? Parece lógico pensar que, si se aplican las anteriores mejoras y prevenciones, gozaremos de una mayor calidad y esperanza de vida. Por si fuera poco, también hay motivos a nivel bioquímico que hacen pensar que una dieta baja en azúcar y también energía podría ser uno de los factores que aumenten la longevidad. Todos estos efectos, estudiados científicamente, son razones geniales para reducir el azúcar de la dieta. No son las típicas consecuencias a largo plazo, que apuntan más a la prevención de enfermedades, sino efectos que se pueden notar a corto-medio plazo. ¿Qué tal si empezamos a rebajar el dulzor de nuestra dieta poco a poco?

Fuente:

Eroski Consumer. Beneficios de reducir el azúcar de la dieta, ¿cuáles son? –

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_c_omer_bien/2016/12/14/224717.php?wt_mc=emailing_201612_16_lomejor

Video: Man Drinking Sugar - Rethink Sugary Drink. <https://youtu.be/6kgIctvwCqw>.

³ Datos recogidos por la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA) sobre una muestra del 100% del total del mercado.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.