

Cinco mitos sobre el azúcar

<http://transformer.blogs.quo.es/2013/06/03/cinco-mitos-sobre-el-azucar/>

El azúcar tiene muchos defensores. Que no te confundan.

Solo con dejar el azúcar tu cuerpo puede cambiar radicalmente, pero siempre habrá quien te diga que es un alimento natural, necesario y saludable. Piensa antes de comer dulce. Estas son los grandes argumentos de los defensores de lo dulce:

1. El azúcar es necesaria para el funcionamiento del cerebro

Las células de nuestro cuerpo, incluyendo las neuronas, utilizan la glucosa como combustible. El azúcar es una fuente de glucosa, pero desde luego no es ni la única ni la mejor. En caso de emergencia el cerebro también puede funcionar perfectamente con [cuerpos cetónicos](#) que proceden de la descomposición de las grasas.

2. El azúcar te da energía

¿Has visto alguna de esas películas de carreras de coches? El conductor lleva una botella de nitrometano conectada al motor. Aprieta un botón y el coche sale disparado. Justo antes de terminar la carrera, el motor está quemado. Eso es lo que hace el azúcar con tu cuerpo: **un subidón de media hora y después una caída en picado** mientras sube tu [insulina](#) y tu cuerpo se dedica a almacenar toda esa glucosa extra en forma de grasa.

3. El azúcar de caña y la miel son sanas

Hay quien cree que el azúcar refinada es lo peor, pero sin refinar es sanísima. Es cierto que esas fuentes de azúcar tienen una ventaja sobre el azúcar refinada: contienen más minerales. **Pero engordan igual.** Siguen disparando igual tu insulina, y siguen provocando que tu cuerpo empiece a almacenar grasa. La miel contiene mucha fructosa, que se metaboliza en forma de grasa.

4. Un sobre de azúcar en el café no cuenta

Si esa fuera tu ingesta de azúcar en el día, el azúcar del café no sería un problema. Pero [el azúcar está en todos lados](#). Una cucharada de 7 gramos en el café. En las galletas, otros 30 gramos. En dos cucharadas de mermelada, 30 gramos más. En el refresco de media mañana, 25 gramos. En el ketchup, otros cinco. Al final del día puedes estar comiendo 500 Calorías de más en forma de azúcar, que se convertirán en xxx gramos de grasa en tu barriga cada día.

5. Los niños deben tomar azúcar

Esta creencia tan extendida está creando una generación de niños obesos. [Los niños necesitan la misma comida que los adultos](#). Eso sí, como están creciendo, no les vendrá mal un aporte extra de proteínas, grasas saludables,

minerales y vitaminas. Los cereales de desayuno, los caramelos y los bollos no entran en la lista de los alimentos que necesitan. Son solo calorías vacías.