

¿Hay que evitar el consumo de azúcar refinado en la dieta?

http://www.heraldo.es/noticias/suplementos/salud/2015/03/13/hay_que_evitar_consumo_azucar_refinado_dieta_345035_1381024.html

"Una sustancia procesada y perjudicial para la salud está invadiendo nuestra vida cotidiana. Se produce en condiciones inhumanas y destruyendo el medio ambiente. Un negocio opaco que mueve miles de millones de euros al año. **Es el azúcar**, el que se ve, y el que no se ve". Así arranca el vídeo de la campaña '25 gramos', una iniciativa de la asociación VSF Justicia Alimentaria Global que ha vuelto a reavivar el debate en torno a este tema poniendo en el punto de mira el "excesivo" consumo de azúcar refinado que fomenta la industria alimenticia en la actualidad.

Las consecuencias derivadas de su consumo se relacionan con el **desarrollo de diversas enfermedades** a corto y medio plazo, pero también en el futuro. "De todos es sabido que los excesos de todo tipo son malos, y en el caso concreto del azúcar, **su ingesta excesiva puede ocasionar un sinfín de problemas secundarios**", alerta la **médico** de familia zaragozana Ana Cristina Serrano.

Entre los efectos negativos que produce esta ingesta se esconden la **obesidad** y el **sobrepeso**, los **desequilibrios** de vitaminas y minerales y los relacionados con la homeostasis, la **inhibición del sistema inmunológico**, el aumento del **colesterol** y los **triglicéridos** -que intervienen en la elasticidad de los tejidos y dificultan la circulación-; **diabetes, caries, gingivitis, envejecimiento de la piel** y diversas **afecciones en el tracto digestivo** (acidez, mal absorción de nutrientes...) copan un largo etcétera de patologías relacionadas -en su mayoría- con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y sufrir el llamado síndrome metabólico.

Obesidad infantil

Pero de entre todas ellas, **si hay una que preocupa** cada vez más a la Salud pública y a los pediatras, en particular, es la obesidad: "**en los últimos cuatro años, en mi consulta he triplicado el número de niños y de adultos con sobrepeso que atiendo a diario**", destaca la doctora Serrano. Esta especialista en puericultura advierte de que especialmente en la infancia las consecuencias de la ingesta "excesiva" de azúcar y edulcorantes que promulga la industria tiene repercusiones todavía "más alarmantes".

"El azúcar refinado, al inhibir el sistema inmunológico, **provoca que se debiliten las defensas y aumenten**, en consecuencia, **los procesos infecciosos**", detalla la doctora Serrano.

El otro gran debate alimenticio se articula en torno a la posible "**adicción**" que genera el consumo de esta sustancia. A juicio de esta nutricionista, no cabe duda de que **su consumo en cantidades importantes "produce una necesidad de consumir más"**, y especialmente en la infancia puede llevar al niño a situaciones en las que genere demasiada adrenalina y sufrir, en consecuencia, "hiperactividad, ansiedad, baja concentración e irritabilidad".

Prevenidos contra la pandemia del siglo XXI

En definitiva, los peligros para la salud que causa el consumo excesivo de azúcar justifican la implantación de una nueva legislación que regule su venta. De hecho, la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho sus recomendaciones al respecto, ante el alarmante aumento de casos de obesidad y sobrepeso que estiman que se produzca a nivel mundial.

Por su parte, los expertos, sin necesidad de caer en la "demonización" del azúcar, hacen hincapié en la necesidad de estar alerta con el consumo de refrescos y determinados productos que esconden altos niveles de edulcorantes. Del mismo modo, ponen el foco en la fruta para obtener de ella los componentes necesarios para el aporte de azúcares diario.

"Como anécdota divertida -cuenta la doctora Serrano- diré que en el cole de mis hijas me llaman la 'doctora Mandarina', y es que a base de educación nutricional hemos conseguido modificar los hábitos de muchos niños aumentando el consumo de frutas y verduras y mejorando así tanto su rendimiento como la resolución de diversos problemas de malnutrición infantil detectados".

Atendiendo a la cantidad diaria recomendada, los nutricionistas calculan que del total de las calorías que hay que consumir a diario, entre el 55 y el 60% han de ser hidratos de carbono; y de estos, solo un 10% deberían ser azúcares simples.