

Grasa o azúcar, ¿cuál es peor en exceso?

Ambos nutrientes son energéticos, pero presentan distintos procesos digestivos y de aprovechamiento y almacenaje en el organismo

Las grasas se han considerado durante años responsables, en teoría, de infinidad de efectos negativos sobre la salud. Sin embargo, en los últimos tiempos, los azúcares parecen haber ganado protagonismo en este papel de "agentes del mal" en materia de alimentación. Lo cierto es que resulta muy difícil encontrar información fidedigna sobre lo que es cierto y lo que no con respecto al papel de estos dos nutrientes en nuestra dieta.

Diferencias y similitudes

Tanto las grasas como los azúcares son nutrientes energéticos, es decir, aportan calorías, a diferencia de otros como las vitaminas o los minerales, los no energéticos, que no lo hacen.

Pese a esta similitud, entre las grasas y los azúcares existen grandes diferencias. Una de ellas es que mientras que un gramo de grasa aporta 9 kilocalorías, la misma cantidad de azúcar aporta 4 kilocalorías.

Efectos en el peso corporal

De forma intuitiva, se podría concluir que una cierta cantidad de grasa tiene más capacidad de incrementar el peso corporal que la misma cantidad de azúcar. No obstante, la cuestión no es tan sencilla, ya que, entre otras diferencias, ambos nutrientes presentan distintos procesos digestivos o de aprovechamiento y almacenaje en nuestro organismo. Con todo, tanto reducir las grasas ingeridas como los azúcares podría ser útil para controlar el peso corporal, según han comprobado investigaciones como las publicadas en 2012 en la revista *BMJ*.

Resulta interesante, en todo caso, tener en cuenta las observaciones que ha constatado un estudio recién publicado en agosto de 2015, en la revista *Cell Metabolism* por Kevin D. Hall y sus colaboradores. En él, se apunta a que reducir las grasas podría generar una mayor pérdida de peso que reducir los carbohidratos.



Lípidos sanguíneos

También es común escuchar que las grasas promueven alteraciones en los llamados "lípidos sanguíneos" (colesterol en sangre, triglicéridos, etc.), algo que, en teoría, no generarían los azúcares. Sin embargo, una rigurosa investigación publicada en julio de 2014 en la revista científica *American Journal of Clinical Nutrition* concluyó que "los azúcares dietéticos influyen en la presión sanguínea y en los lípidos de la sangre". La relación, además, es independiente de los efectos de los azúcares en el peso corporal.

Sea como fuere, si volvemos a las grasas, lo cierto es que existen varios tipos de grasas, y no todas ellas afectan de la misma manera a la salud. Un ejemplo son las grasas "trans", que conviene evitar en lo posible. Otro ejemplo son los ácidos grasos saturados que, sobre todo los presentes en derivados cárnicos o en alimentos procesados, se han asociado a incrementos en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Pensar en alimentos

Así las cosas, ¿qué es peor en exceso, el azúcar o la grasa? Lo cierto es que, con los datos de los que se dispone en la actualidad, no es posible responder a esta cuestión. Quizá por ello, los expertos en nutrición cada vez se decantan más por hablar de alimentos en lugar de hacer mención a sus nutrientes, para evitar confusiones.

Precisamente, uno de los errores más habituales es el de considerar a los

azúcares de las frutas frescas como "nutrientes conflictivos". Es por ello que cuando aconsejan disminuir la ingesta de azúcares, siempre se insiste en que no se hace referencia a los presentes de forma natural en la leche o el yogur (que contienen lactosa) o en las frutas y hortalizas frescas.

En el caso de las grasas sucede algo similar porque existen alimentos con muchas grasas, pero cuyos efectos sobre la salud son positivos, como es el caso de los frutos secos. De hecho, los estudios sobre los beneficios de los frutos secos son muy concluyentes.

Por todo lo anterior, tanto el *American Institute for Cancer Research*, como un consenso publicado en la edición de abril de 2011 de la revista *American Journal of Clinical Nutrition* subrayan que conviene dejar de fijar la atención en nutrientes y pensar más en qué alimentos son saludables y cuáles no lo son, porque ello es "más útil".

En sus palabras, un patrón de alimentación saludable "se basa principalmente en alimentos de origen vegetal", pero puede incluir carnes magras y lácteos bajos en grasa en cantidades que oscilen de "pequeñas" a "modestas". Nuestro consumo de alimentos superfluos, carne roja y embutidos debería disminuir. La clave es elegir a diario, en la mayoría de nuestras selecciones, alimentos poco procesados (sin adición de azúcares, grasas o sal) y priorizar los de origen vegetal (frutas frescas, hortalizas, legumbres y frutos secos).