

# Menos azúcar, más calidad de vida

Reducir la cantidad de azúcar que se consume de manera habitual conlleva una serie de beneficios muy interesantes para la salud a corto y medio plazo

El azúcar se ha convertido en una de las prioridades mundiales contra las que luchar en el ámbito de la nutrición. 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. El nuevo impuesto a las bebidas azucaradas, aprobado a comienzos de diciembre, es el ejemplo más reciente y cercano de ello.

También la población comienza a plantearse con seriedad reducir la cantidad de azúcar que ingiere. Un joven holandés, por ejemplo, se sometió así mismo hace unos años a un experimento en el que dejaba de tomar azúcar, alcohol y aditivos, y reflejaba los efectos en un documental. Aun así,

no es una prueba válida de los efectos del azúcar, ya que se mezclan muchos factores (deja muchas cosas a la vez, unas con sentido y otras más bien basadas en bulos) y una sola persona no es muestra suficiente para llegar a una conclusión rigurosa.

Con el fin de arrojar algo de luz sobre este asunto, es necesario repasar la literatura científica para saber qué podría suponer este cambio dietético. A continuación, se enumeran algunas de las ventajas que, de acuerdo al criterio científico, conlleva la reducción del consumo de azúcar en nuestra dieta.

## Beneficios de reducir el azúcar

└ **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. Conviene saber que 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 otras cuestiones, una resistencia a la leptina, hormona involucrada en el apetito. Al reducir la cantidad de azúcar dietético se revierte esa resistencia y se recupera el correcto funcionamiento del apetito.

## └ Posible aparición de la hiperfagia:

hay indicios de que una dieta con más cantidad de azúcar puede llevar a comer más, con episodios de hiperfagia (aumento excesivo de la sensación de apetito e ingestas descontroladas de alimentos sin razón aparente). 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 el olfato y el apetito, las personas que dejan de consumir tanto azúcar son capaces de notar cambios significativos tras 2 o 3 meses, percibiendo los dulces has-

ta un 40% más dulces que quienes 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. Pero, 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. Si, además, esta moderación calórica se hace a partir de las calorías vacías del azúcar, tendremos muchos más motivos para pensar que vamos por el buen camino.

Todos estos efectos, científicamente estudiados, son razones de peso para reducir el azúcar de la dieta con efectos visibles a corto y medio plazo.

➤ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## AZÚCARES OBLIGATORIOS EN EL NUEVO ETIQUETADO

Desde el pasado 13 de diciembre, el etiquetado de los alimentos tendrá que incluir, de manera obligatoria, la información nutricional, es decir, el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Además, para que los consumidores puedan comparar alimentos, el etiquetado debe incluir esta información por 100 gramos o 100 mililitros.

Esto se debe a la aplicación de la norma comunitaria por la que se rige el etiquetado, el Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, que se aplica desde el 13 de diciembre de 2014.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) pone a disposición del consumidor el sitio web [eletiquetadocuentamucho.aecosan.com](http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.com), donde se puede encontrar información muy amplia acerca de este tema (como legislación, material divulgativo, preguntas más frecuentes o novedades del etiquetado).