

“Los alimentos azucarados pueden formar parte de una dieta saludable”

Bittor Rodríguez

Doctor en Ciencia y Tecnología de los alimentos

El azúcar engorda y es malo para la salud. Esta frase resume muy bien una noción tan extendida como cuestionable acerca de este nutriente, al que también se le ha llegado a tildar de “veneno” en diversos foros, blogs y mensajes que recorren las redes sociales a la velocidad del rayo. Sobre estos y otros asuntos conversamos con Bittor Rodríguez, doctor en Ciencia y Tecnología de los alimentos, profesor agregado de la Universidad del País Vasco e investigador miembro del Grupo Nutrición y Obesidad. Para Rodríguez, los problemas de salud y la obesidad no están en el azúcar, sino en que “no sabemos gestionar lo que nos conviene comer, ni en cantidad ni frecuencia”.

¿Es malo el azúcar? No existen nutrientes buenos o malos. Todos son necesarios. Sin embargo, siempre van acompañados de unas recomendaciones de ingesta, en ocasiones máxima, ya que un exceso de algunos de ellos va asociado a problemas de salud. Es el caso de los azúcares. Por ello, una de las maneras más nocivas de entender los alimentos es clasificarlos en “buenos” o “malos”, o incluso tratar los nutrientes como elementos aislados del propio alimento ya que esto impide una adecuada comprensión de lo que es una dieta saludable. Así, hay alimentos que debemos consumir en mayor cantidad por el beneficio que nos aportan y otros no tan necesarios para nuestro organismo que, consumidos en exceso, pueden provocar problemas. Esos deben consumirse ocasionalmente y con moderación.

¿Cuánto es “con moderación” en el caso del azúcar? La ingesta no debe superar el 10% de la energía total que una persona consume cada

día. Para alguien que ingiere 2.300 kcal diarias, como mucho 230 kcal podrían ser suministradas a partir de azúcares, algo menos de 60 gramos. No obstante, debemos entender que los alimentos son más que nutrientes; son sustancias que nos proporcionan otros beneficios, como el simple placer sensorial, y que en el contexto de una dieta saludable tienen su lugar y su adecuado patrón de consumo. Una dieta saludable debe ser placentera. Llevar una dieta equilibrada permite que disfrutemos de productos azucarados o grasos sin cometer excesos ni tener remordimientos o problemas de salud.

Cuesta resistirse... El azúcar hace que los alimentos nos resulten muy placenteros, por eso es tan fácil “pecar”. El secreto para evitarlo está en controlar la cantidad de azúcar que añadimos cada día a los cafés, los productos azucarados que comemos y sobre todo, del azúcar añadido a los alimentos. Una opción interesante para las personas a las que les cuesta evitar la tentación son los sustitutos del azúcar, que aportan sabor dulce sin conllevar problemas asociados.

¿Sería realista sustituir todos los azúcares refinados por edulcorantes? Es perfectamente posible, pero debemos entender que supone echar balones fuera. Hacerlo para poder consumir más productos dulces sin problemas de salud es un “parche” peligroso. El sabor dulce genera dependencia (no adicción), por lo que no estaremos controlando nuestro hábitos haciéndolos saludables, sino que estaremos empleando recursos para hacer posible un exceso. Resulta tan triste como un “sucedáneo de pecado”.

¿El azúcar es el responsable de la obesidad? La obesidad mayoritaria

de las sociedades desarrolladas es exógena, es decir, se debe a que ingerimos más energía de la que gastamos. Sucede como en ese cuento en el que un comensal le pregunta al camarero si la pasta engorda, y el camarero responde: “no, señor. El que engorda es usted si come más pasta de la que debe”. En la ecuación que explica este fenómeno participan numerosas variables. El consumo excesivo de productos azucarados es solo una entre otras muchas.

Entonces, ¿carga con más “culpas nutricionales” de las que debería?

Los alimentos azucarados pueden ser peligrosos por su elevado contenido en azúcar. Esta premisa, en una sociedad preocupada por su salud y sus hábitos de vida, conduce muchas veces a una conclusión lógica a la vez que nocivamente simplista: “el azúcar es el culpable”. Incluso lleva a conclusiones derivadas, como que “debemos eliminarlo de la dieta”. Esto, además de simplista, no apunta al verdadero problema: no sabemos gestionar lo que nos conviene comer, ni en cuánta cantidad o frecuencia. Los alimentos no tienen culpa de nada. En todo caso, la tenemos nosotros.

¿Qué opina sobre los mensajes de alerta que equiparan al azúcar con un veneno? Es inaceptable esgrimir reflexiones apocalípticas como esas sobre la comida cuando el problema reside en el uso que hacemos de ella. Nosotros tenemos la posibilidad de llevar una dieta saludable a la vez que placentera, donde lo dulce tiene cabida, mientras en otros lugares conseguir ya no un poco de azúcar sino algo de comer es tan difícil que mata a millones de personas. Como diría Paracelso, “la dosis hace el veneno”.

