

Moito azucre: máis peso, máis graxa

A inxestión habitual de alimentos azucrados e de bebidas doces é un factor determinante do peso e da graxa corporal

O consumo desmesurado ou habitual de alimentos azucrados asóciase á ganancia de peso, a máis quilos e, ademais, son moi pouco sans. Por outra banda, consumir azucre provoca un aumento de graxa, tal e como demostra unha metaanálise realizada polos departamentos de Nutrición Humana e de Medicina da Universidade Neocelandesa de Otago. A inxestión de azucres ou de alimentos doces e azucrados –incluídas as bebidas– é un factor que determina o peso e a graxa corporal.

Azucre: entre a necesidade de enerxía e o exceso de calorías

A obesidade é a enfermidade crónica de maior impacto nos países desenvolvidos. Por iso, a busca para descubrir a súa causa fundamental esperta un grande interese no mundo científico. Malia que a glicosa é un tipo de azucre –un dos máis sinxelos– e é o combustible elemental do organismo humano, non é un alimento básico. Dende a óptica nutricional e de saúde, todos os “azucre libes” son prescindibles, en tanto que se lles engaden aos alimentos só para facelos máis agradables ao padal.

A Organización Mundial da Saúde (OMS) define como “azucre libes” todos os monosacáridos e disacáridos engadidos aos alimentos durante o seu procesamento (fabricación), a súa preparación (cociñado) ou na mesa (consumidor), ademais dos azucres presentes de forma natural no mel, nos xaropes e nos zumes de froitas.

En termos xerais, o contido de azucre de moitos alimentos procesados, doces ou azucrados é alto e, en particular, no caso dos alimentos destinados ao público infantil. É difícil que os nenos, coa gran dispoñibilidade de alimentos que teñen ao seu alcance, consuman de forma habitual só o 10 % da súa dieta en forma de “azucre libes”, o máximo recomendado.

O exceso no consumo de azucres ten consecuencias. A glicosa é, en última instancia, o combustible do corpo humano. Non obstante, o exceso de glicosa non utilizada pola actividade orgánica almacénase en forma de graxa. O problema coas dietas con alto contido de azucres é que provocan picos de insulina, seguidos dun rápido descenso na glicemia, que adoita conducir a unha necesidade maior de tomar máis doce. Esta conduta, se se mantén no tempo, pode conducir a problemas tales como a resistencia á insulina e a obesidade abdominal.

Azucre e sobrepeso, como se relacionan?

A suxestión de que o azucre podería ter efectos adversos na saúde é un tema recorrente en diversos estudos dende hai décadas. Hai afirmacións de que a inxestión elevada de azucres pode estar asociada cun maior risco de sufrir

obesidade e enfermidades cardiovasculares, así como diabetes ou o fígado graxo. Non obstante, as deficiencias nalgúns estudos (como as diferenzas na inxestión de azucres ou no tamaño da mostra, entre outros factores) explican que os resultados dalgunhas investigacións sexan inconsistentes, ou que as conclusións sobre estas asociacións non sexan concluíntes. Na actualidade, a asociación máis sólida é a que vincula un alto consumo de bebidas azucradas co desenvolvemento de obesidade.

Para actualizar as recomendacións sobre o consumo de azucres, o Grupo de Nutrición e Saúde da OMS (NUGAG) encargou unha revisión sistemática da literatura científica e médica para responder cuestións relacionadas cos efectos do consumo de azucres “libes” co exceso de adiposidade (graxa). Ademais de responder a cuestións como se a redución ou o aumento da inxestión de azucres da dieta inflúe nas medidas da graxa corporal nos adultos e nos nenos, tamén se buscaban evidencias que avalasen a recomendación de reducir a inxestión de “azucre libes” a non máis do 10% da enerxía total.

Nos ensaios de intervención incluídos na metaanálise solicitada pola OMS, a redución na inxestión de azucres da dieta nas persoas adultas asociouse cunha baixada significativa do peso (entre o 13 % e o 38 %). Outros estudos demostraron que non hai diferenza no peso se os azucres inxeridos se atopan en forma de sacarosa (azucre común) ou de frutosa, un edulcorante calorífico utilizado para adoñar numerosos produtos e bebidas.

www.consumer.es



CATRO SUBSTITUTOS NATURAIS DO AZUCRE

As novas necesidades no coidado da saúde abren novos camiños na busca de alimentos, ingredientes ou aditivos, como substitutos máis saudables doutros que hai que moderar. E o azucre é un deles.

A industria alimentaria optou pola frutosa para adoñar numerosos produtos e bebidas, por tratarse dun azucre simple cun maior poder edulcorante que a propia sacarosa. Non obstante, o cambio non é positivo, en tanto que hai evidencia de que o consumo elevado de produtos edulcorados con frutosa favorece os depósitos de graxa no fígado e altera o perfil dos lípidos sanguíneos.

- Entre os edulcorantes que ofrece a natureza está o **xarope de ágave**, ao que se lle recoñece dobre poder edulcorante que a sacarosa, en boa medida polo alto contido en frutosa (70 %).
- Unha composición similar, aínda que cun sabor diferente, é o que ofrece o **xarope de zume de pradairo**, tamén usado como edulcorante na elaboración de numerosos produtos doces. Aínda que en ambos os dous casos se trata de azucres naturais, a súa condición de doce e a súa composición rica en frutosa obrigan a tomalos con moderación, e máis se se seguen dietas de control de azucres, coma no caso de diabetes, sobrepeso e obesidade, triglicéridos elevados ou fígado graxo.
- A **estevia** é o compoñente doce natural con mellor reputación ata o momento. Trátase dunha planta á que se lle recoñecen potenciais propiedades saudables no control da glicemia e na hipertensión arterial.
- As **melazas**, obtidas pola fermentación dos cereais, tamén son interesantes opcións doces como substitutos do azucre.

