

## “Los azúcares y alimentos refinados no deben ser los principales suministradores de glucosa”

Andreu  
Farran-  
Codina

Investigador  
en el INSA

El azúcar no es el único responsable de la obesidad, pero si se consume en exceso puede acarrear varios problemas metabólicos severos, incluido el sobrepeso. Así lo explica Andreu Farran-Codina, profesor en la Universidad de Barcelona, docente en el Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética (CESNID) e investigador responsable en Nutrición Aplicada en el Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA). En opinión de este especialista, los azúcares son imprescindibles para el organismo, aunque existe una gran diferencia entre obtener la glucosa del azúcar refinado y hacerlo a través de alimentos que los contienen en su almidón.

**¿El azúcar es perjudicial?** En realidad, tendríamos que hablar de “azúcares” y no de “azúcar”, pues existen diferentes tipos que son absorbidos y procesados por nuestro organismo de forma también diferente. La glucosa es el más importante y el que tiene más presencia en nuestra alimentación. El azúcar será perjudicial si se consume en exceso, pero podemos decir lo mismo de las proteínas, las grasas, la vitamina A o el calcio. Cada nutriente puede generar problemas si se consume en cantidades excesivas.

**¿Cuáles son los problemas específicos de los azúcares en exceso?** A nuestro organismo no le gustan los cambios bruscos; prefiere los cambios suaves, que le resultan más fáciles de controlar. Una ingesta alta de azúcares puede comportar una elevación brusca de los niveles de azúcares en sangre, lo que acarrea una serie de inconvenientes. Para evitarlos, nuestro cuerpo segrega altas cantidades de insulina, que permite disminuir

esos niveles y regresar a la normalidad. Si este cuadro se produce ocasionalmente, no tiene más consecuencias. Pero si esta situación se repite día a día puede generar, pasado un tiempo considerable, problemas metabólicos severos capaces de producir enfermedades crónicas, como la diabetes, entre otros.

**¿Qué papel desempeñan los azúcares en el aumento de peso?** El consumo alto de azúcares está asociado, habitualmente, a un consumo excesivo de calorías. Esto ocurre porque a menudo los azúcares se hallan en alimentos “superfluos”, como las bebidas refrescantes, la confitería o la pastelería. Estos alimentos, placenteros, pueden estar en una dieta equilibrada en las cantidades adecuadas. El problema viene cuando se consumen de manera abundante. En estos casos, habrá un exceso de consumo de energía que, inevitablemente, se almacenará en nuestro mejor depósito: el tejido graso. Si esta acumulación de grasa es continuada puede llegar a desembocar en sobrepeso y obesidad.

**¿El azúcar es responsable de la obesidad?** Es incorrecto atribuir al consumo excesivo de azúcar toda la responsabilidad del incremento de sobrepeso, obesidad, enfermedad cardiovascular y diabetes que se observa en algunos países. Se trata de uno de los factores que puede influir, pero no el único. El excesivo consumo de grasas (especialmente grasas saturadas y grasas trans), el sedentarismo, el tabaquismo y otros factores pueden también incrementar la incidencia de estas enfermedades e incluso pueden a tener un papel más importante.

**¿Qué lugar deben ocupar los azúcares en nuestra dieta?** Los azúcares son muy importantes; no podemos

prescindir de ellos. Otra cuestión es la forma en que ingresan en nuestro organismo. La glucosa, por ejemplo, puede ingerirse como azúcar o formando parte del almidón presente en alimentos vegetales. La diferencia no es banal ya que, en estos alimentos, la absorción de la glucosa contenida en el almidón no es brusca, sino lenta y progresiva. O sea, de la manera que prefiere nuestro cuerpo. De hecho, podríamos vivir perfectamente sin azúcar, abasteciéndonos de glucosa.

**¿Qué alimentos son buena fuente de glucosa?** La glucosa puede encontrarse en forma de almidón en los cereales y sus derivados, como las harinas y los productos elaborados con ellas: panes, pastas alimenticias, galletas... También está presente en los tubérculos, como patatas o boniatos, en las legumbres y en algunos frutos secos: las castañas y las chufas. Necesitamos ingresar glucosa con la dieta y es preferible que sea mediante alimentos vegetales ricos en fibra.

**¿Hay azúcares “buenos” y “malos”?** Algunos azúcares han recibido popularmente la etiqueta de “buenos”, como la fructosa y el sorbitol. Ambos presentan un poder edulcorante importante y, en el caso del sorbitol, un cierto sabor “refrescante”. Existe cierta tendencia a pensar que pueden consumirse sin límite alguno. Esto no es así: su consumo debe controlarse igual que el de otros azúcares. También existe la leyenda de que la miel es mejor que el azúcar blanco. Si bien, a igual cantidad, la miel aporta un poco menos de energía que el azúcar blanco, su consumo tampoco puede ser ilimitado ya que se trata de un jarabe complejo de varios azúcares, principalmente glucosa y fructosa.

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

