

“Os azucres e os alimentos refinados non deben ser os principais subministradores de glicosa”

Andreu
Farran-
Codina
Investigador no INSA

O azucre non é o único responsable da obesidade, pero se se consome en exceso pode traer consigo varios problemas metabólicos severos. Así o explica Andreu Farran-Codina, profesor na Universidade de Barcelona, docente no Centro de Ensino Superior de Nutrición e Dietética (Cesnid) e investigador responsable en Nutrición Aplicada no Instituto de Investigación en Nutrición e Seguridade Alimentaria (INSA). En opinión deste especialista, os azucres son imprescindibles para o organismo, aínda que existe unha gran diferenza entre obter a glicosa do azucre refinado e facelo a través de alimentos que os conteñen no seu amidón.

O azucre é prexudicial? En realidade, teríamos que falar de “azucres” e non de “azucre”, pois existen diferentes tipos que son absorbidos e procesados polo noso organismo de forma tamén diferente. A glicosa é o máis importante e o que ten máis presenza na nosa alimentación. O azucre será prexudicial se se consome en exceso, pero podemos dicir o mesmo das proteínas, das graxas, da vitamina A ou do calcio. Cada nutriente pode xerar problemas se se consome en cantidades excesivas.

Cales son os problemas específicos do consumo excesivo de azucres? Ao noso organismo non lle gustan os cambios bruscos, prefíre os cambios suaves porque que lle resultan máis doados de controlar. Unha inxestión alta de azucres pode comportar unha elevación brusca dos niveis de azucres no sangue, o que supón unha serie de inconvenientes. Para evitalos, o noso corpo segrega altas cantidades de insulina, que permiten diminuír eses niveis e regresar á normalidade. Se este cadro se produce ocasional-

mente, non ten máis consecuencias. Pero se esta situación se repite día a día, pode xerar problemas metabólicos severos capaces de producir enfermidades crónicas, como a diabetes.

Que papel desempeñan os azucres no aumento de peso? O consumo alto de azucres está asociado, habitualmente, a un consumo excesivo de calorías. Isto acontece porque os azucres se adoitan atopar nos alimentos superfluos en alimentos “superfluos”, como as bebidas refrescantes, a confeitaría ou a pastelería. Estes alimentos poden estar nunha dieta equilibrada nas cantidades axeitadas. O problema vén cando se consomen de xeito abundante. Nestes casos, haberá un exceso de consumo de enerxía que se almacenará no noso mellor depósito: o tecido graxo.

O azucre é responsable da obesidade? É incorrecto atribuírle ao consumo excesivo de azucre toda a responsabilidade do incremento de sobrepeso, obesidade, enfermidade cardiovascular e diabetes que se observa nalgúns países. Trátase dun dos factores que pode influír, pero non o único. O excesivo consumo de graxas (especialmente saturadas e trans), o sedentarismo, o tabaquismo e outros factores poden tamén incrementar a incidencia destas enfermidades.

Que lugar deben ocupar os azucres na nosa dieta? Os azucres son moi importantes e non podemos prescindir deles. Outra cuestión é a forma en que chegan ao noso organismo. A glicosa, por exemplo, pode inxerirse como azucre ou formando parte do amidón que está presente nos alimentos vexetais. A diferenza non é banal, xa que nestes alimentos a absorción da glicosa contida no amidón non é brusca, senón lenta e progresiva. Ou sexa,

do xeito que prefíre o noso corpo. De feito, poderíamos vivir perfectamente sen azucre e abastecernos de glicosa grazas aos alimentos que conteñen amidón e co procedente dos azucres presentes na froita. De feito, así foi a dieta da maior parte da humanidade, ata que no século XVIII se empezou a producir azucre de xeito industrial.

Que alimentos constitúen unha boa fonte de glicosa? A glicosa pode atoparse en forma de amidón nos cereais –arroz, trigo, millo...– e nos seus derivados, como as fariñas e os produtos elaborados con elas. Tamén está presente nos tubérculos feculentos –patacas, batatas...–, nos legumes e nalgúns froitos secos, como as castañas e as chufas. Necesitamos inxerir glicosa coa dieta e é preferible que sexa mediante alimentos vexetais ricos en fibra, pero isto non quere dicir que non poidamos consumir azucre ou alimentos refinados, tan só que non podemos darlles protagonismo como subministradores de glicosa.

Hai azucres “bos” e “malos”? Algúns azucres recibiron popularmente a etiqueta de “bos”, como a frutosa e o sorbitol. Ambos os dous presentan un poder edulcorante importante e, no caso do sorbitol, certo sabor “refrescante”. Existe certa tendencia a pensar que se poden consumir sen límite. Isto non é así: o seu consumo debe controlarse. No caso do sorbitol, un exceso pode xerar molestos gases e diarreas. Tamén existe a lenda de que o mel é mellor ca o azucre branco. Malia que o mel achega un pouco menos de enerxía que o azucre branco, o seu consumo tampouco pode ser ilimitado, xa que se trata dun xarope complexo de varios azucres, principalmente glicosa e frutosa.

