

## “Os alimentos azucrados poden formar parte dunha dieta saudable”

*Bittor Rodríguez*

Doutor en Ciencia e  
Tecnoloxía dos Alimentos

O azucre engorda e é malo para a saúde. Esta frase resume moi ben unha noción tan estendida como cuestionable acerca deste nutriente, ao que tamén se lle chegou a acusar de “veneno”. Sobre este asunto conversamos con Bittor Rodríguez, doutor en Ciencia e Tecnoloxía dos Alimentos, profesor agregado da Universidade do País Vasco e investigador membro do Grupo Nutrición e Obesidade. Para Rodríguez, os problemas de saúde e da obesidade non están no azucre, senón en que “non sabemos xestionar o que nos convén comer, nin en cantidade nin en frecuencia”.

**É malo o azucre?** Non existen nutrientes bos ou malos. Todos cumpren algunha función e, polo tanto, son necesarios. Non obstante, sempre van acompañados dunhas recomendacións de inxestión, en ocasións máxima, xa que un exceso dalgúns deles vai asociado a problemas de saúde. É o caso dos azucres. Por iso, unha das maneiras máis nocivas de entender os alimentos é clasificalos en “bos” ou “malos”, ou mesmo tratar os nutrientes como elementos illados do propio alimento, xa que isto impide unha axeitada comprensión do que é unha dieta saudable: patróns de inxestión de alimentos ricos en determinados nutrientes. Así, hai alimentos que debemos consumir en maior cantidade polo beneficio que nos achegan e outros non tan necesarios para o noso organismo que, se os consumimos en exceso, poden provocar problemas. Eses deben consumirse ocasionalmente e con moderación.

**Canto é “con moderación” no caso do azucre?** A inxestión non debe superar o 10 % da enerxía total que unha persoa consome cada día. Para

alguén que inxire 2300 kcal diarias, como moito 230 kcal poderían ser subministradas a partir de azucres, algo menos de 60 gramos. Non obstante, debemos entender que os alimentos son máis ca nutrientes; son substancias que nos proporcionan outros beneficios, como o simple pracer sensorial, e que no contexto dunha dieta saudable teñen o seu lugar e o seu axeitado patrón de consumo. Unha dieta saudable debe ser pracenteira. Levar unha dieta equilibrada permite que gocemos de produtos azucrados ou graxos sen cometer excesos e que non teñamos remordementos ou problemas de saúde.

**Custa resistirse...** O azucre fai que os alimentos nos resulten moi pracenteiros, por iso é tan doado “pecar”. O segredo para evitalo está en controlar a cantidade de azucre que lles engadimos cada día aos cafés, os produtos azucrados que comemos e o azucre que se lles engade aos alimentos. Unha opción interesante son os substitutos do azucre, aínda que sempre é preferible tomar as rendas da nosa alimentación e evitar caer no exceso a través de substitutos.

**Sería realista substituír todos os azucres refinados por edulcorantes?** É posible, pero debemos entender que supón botar balóns fóra. Facelo para poder consumir máis produtos doces sen problemas de saúde é un “parche” perigoso. O sabor doce xera dependencia (non adicción), polo que non estaremos a controlar os nosos hábitos facéndoos saudables, senón que estaremos empregando recursos para facer posible un exceso. Resulta tan triste como un “sucedáneo do pecado”. Tacticamente, é algo parecido e tan cuestionable a non deixar de fumar porque temos cigarros electrónicos.

**O azucre é o responsable da obesidade?** A obesidade maioritaria das sociedades desenvolvidas é exóxena; é dicir, débese a que inxerimos máis enerxía da que gastamos. Sucede como nese conto no que no que un comensal lle pregunta ao camareiro se a pasta engorda, e o camareiro responde: “non señor. O que engorda é vostede se come máis pasta da que debe”. Na ecuación que explica este fenómeno participan numerosas variables. O consumo excesivo de produtos azucrados é só unha entre outras moitas.

**Entón, carga con máis “culpas nutricionais” das que debería?** Os alimentos azucrados poden ser perigosos polo seu elevado contido en azucre. Esta premisa, nunha sociedade preocupada pola súa saúde e polos seus hábitos de vida, conduce moitas veces a unha conclusión lóxica, á vez que nocivamente simplista: “o azucre é o culpable”. Mesmo leva a conclusións derivadas, como que “debemos eliminalo da dieta”. Isto, ademais de simplista, non apunta ao verdadeiro problema: non sabemos xestionar o que nos convén comer, nin en cantidade ou con que frecuencia. Os alimentos non teñen culpa de nada. En todo caso, témola nós.

**Que opina sobre as mensaxes de alerta que equiparan o azucre cun veneno?** É un inaceptable disparate esgrimir reflexións apocalípticas coma esas sobre a comida, cando o problema reside no uso que facemos dela. Temos a posibilidade de levar unha dieta saudable onde o doce ten cabida, mentres noutros lugares conseguir, xa non un pouco de azucre, senón algo de comer, é tan difícil que mata millóns de persoas. Como diría Paracelso, “a dose fai o veneno”.