



Cuidado con el consumo de azúcar

Su ingestión supone muchas calorías que los adolescentes en EE.UU. consumen cada día.

Patricia Prieto / laopinion | 2011-03-07 | La Opinión

Los Ángeles — ¿Hace daño o no el consumo de azúcar? Muchas personas no diabéticas se hacen hoy esta pregunta ante un reciente estudio que reveló que la ingestión de azúcar es uno de los factores de la epidemia de obesidad que afecta a los niños y adultos de este país.

El *National Health and Nutrition Examination Survey* (Encuesta nacional de examen de salud y nutrición o NHNES), conducido a principios de este año por investigadores de la Universidad de Emory en Atlanta, encontró en un muestreo de 2,157 jóvenes que la juventud actual ingiere a diario un promedio de 119 gramos de azúcar (476 calorías).

La cantidad alarmó por representar el 21.4% del total de calorías que los adolescentes consumen al día.

Sin embargo, la cifra no sorprendió a Gustavo Ortega, experto en nutrición registrado del centro médico Kaiser Permanente de Los Ángeles, ya que simplemente vino a confirmar lo que varios estudios han dicho en años pasados — como el efectuado en 2009 por la Universidad de Vermont (Burlington) por comisión de la Asociación Americana del Corazón (AHA)— que la obesidad y el sobrepeso que afecta a los estadounidenses no proviene solo de las grasas saturadas y las harinas, sino también de la ingestión excesiva de azúcares procesados o agregados.

Más de un tercio de los niños y dos tercios de los adultos de esta nación tienen sobrepeso o están obesos. Las poblaciones más afectadas son la afroamericana y la latina.

"El azúcar es un carbohidrato que el cuerpo necesita para funcionar y tener energía", explica Ortega. "Pero el problema que estamos viendo es que hoy los niños, adolescentes y adultos están consumiendo grandes cantidades de azúcares agregadas (o simples) debido a que la industria de alimentos y bebidas está añadiendo una cantidad exagerada de endulzantes o jarabes para darle sabor a sus productos, y esto se resume en un exceso de calorías vacías (sin vitaminas ni minerales) que la gente está ingiriendo a diario".

De acuerdo con los resultados de la investigación, liderada por la enfermera y nutricionista Jean Welsh, la situación es grave debido a que las calorías vacías están ocupando el lugar de los alimentos saludables e incrementando a corto y mediano plazo el problema de la obesidad y la diabetes. También indicó que a largo plazo pueden contribuir al aumento de las enfermedades cardiovasculares porque se comprobó que el consumo de azúcares procesadas eleva los índices del colesterol malo (LDL) y baja los del colesterol bueno (HDL).

Se estima que la población adulta de esta nación consume a diario 22 cucharaditas de azúcar agregada y la adolescente 33. Esto equivale a una ingesta adicional de 355 calorías proporcionadas por dos latas de gaseosa y una barra de chocolate.

Los datos preocupan porque no incluye las calorías del azúcar natural saludable procedente de productos lácteos y de frutas y vegetales.

Las sodas y las bebidas azucaradas son la fuente principal del azúcar agregado en la dieta moderna, señala el estudio publicado a mediados de enero en la revista médica en línea *Circulation*, de la Asociación Americana del Corazón (AHA). En segundo lugar están los dulces, postres, pasteles y galletas.

Para evitar los efectos negativos del consumo de azúcar agregado, la AHA recomienda que la mujer adulta o joven consuma a diario no más de seis cucharaditas (100 calorías) de azúcar agregada y el hombre adulto o joven no más de nueve (150 calorías).

Resulta particularmente difícil para los niños y adolescentes mantenerse dentro de estas limitaciones porque, por ejemplo, un yogur de ocho onzas endulzado con el sabor de alguna fruta posee cerca de seis cucharaditas de azúcar añadida; un vaso de ocho onzas de leche baja en calorías y endulzada con jarabe de chocolate tiene cuatro cucharaditas de azúcar agregada y una taza de cereal integral glaseado posee tres cucharaditas de azúcares vacías.

Por eso, Ortega recomienda a los padres que acostumbren a sus hijos a consumir agua en vez de sodas. También les aconseja que aprendan a leer las etiquetas de los cereales y otros alimentos que han sido elaboradas con azúcares agregadas. Para saber si un producto tiene o no estas clases de azúcares o endulzadores hay que identificar en las etiquetas las palabras sugar (azúcar), corn sugar (jarabe de maíz), fructosa, dextrose (dextrosa), molasse (melaza) o evaporated cane juice (jugo de caña evaporada).

"Un producto saludable no debe tener más de ocho gramos por porción de cualquier tipo de azúcar procesada", dice el especialista en nutrición y sostiene que una ingestión moderada y balanceada de frutas y vegetales proporciona el nivel de azúcar que el cuerpo necesita para tener energía.

Para no aportarle al cuerpo las calorías de azúcares agregadas, que son las que engordan y hacen daño, Ortega dice que hay que seguir la guía de nutrición que el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) recomienda. Ésta indica que hay que ingerir diariamente dos o tres porciones de productos lácteos (como leche, queso o yogur), así como dos o tres porciones de fruta fresca o enlatada en su jugo.

La fruta no debe ser más grande que el tamaño de la mano empuñada. "Y si se trata de fruta mixta picada, estamos hablando de media taza por cada porción", aclara Ortega.

En cuanto a las frutas secas, como las pasas de uva o ciruela, la cantidad indicada por porción es de una cucharada y de media taza para la fruta enlatada y aderezadas en su zumo. Y una porción de jugo de fruta natural no debe ser mayor a un vaso de cuatro onzas. Para mantener un peso regular, la mayoría de las mujeres necesitan al día alrededor de 1,800 calorías y los hombres 2,200.

AHANAOA A. C.

Miguel Leopoldo Alvarado

Fundador y Presidente <http://www.nutriologia-ortomolecular.info>

facebook.com/miguelleopoldo.alvarado

Publicado por Miguel Leopoldo para ORTOMOLECULAR NEWS el 3/08/2011 05:59:00 PM
