

El debate del azúcar



Alan Stoddard | Photopin

- En 50 años se ha triplicado el consumo de azúcares añadidos
- Los expertos discuten la mejor forma de controlar el consumo

Cristina de Martos | Madrid

Actualizado **jueves 02/02/2012 05:06 horas**

Están el alcohol y el tabaco. También las grasas 'trans'. Pero la verdadera amenaza para la salud global, según un artículo de 'Nature', son los azúcares añadidos, que en algunas partes del mundo suponen más de 500 calorías al día en la dieta de una persona. Y más allá de las calorías, **el exceso de azúcar induce la aparición de las enfermedades asociadas con el síndrome metabólico**: diabetes, hipertensión, ácido graso, problemas lipídicos y patologías cardiovasculares. Por eso algunos expertos recomiendan emprender acciones para reducir su consumo, aunque la situación no es tan dramática en todos los países.

Parafraseando el mensaje de campaña de Bill Clinton en 1992, ¡es el azúcar, estúpido!, podría resumir el espíritu de un comentario publicado en el último número de la revista '[Nature](#)'. En él, Robert H. Lustig, Laura A. Schmidt y Claire D. Brindis, de la Universidad de California en San Francisco (EEUU), advierten sobre los riesgos que corre la población, especialmente aquellos con una dieta occidental, debido al elevado consumo de azúcares añadidos.

Los autores señalan que, si bien "muchas gente piensa que la obesidad es la causa que subyace" a las enfermedades no transmisibles (cáncer, diabetes, patologías cardiovasculares), se trata simplemente de "**un marcador de la disfunción metabólica**, que es mucho más frecuente".

Aunque el tabaco, el alcohol o el consumo de grasas influyen en la aparición de estas alteraciones metabólicas, el artículo apunta a los azúcares añadidos como pieza fundamental en la epidemia de alteraciones metabólicas que existe en el mundo: **el 80% de las personas obesas las sufren y también el 40% de los que tienen un peso normal.**

Un consumo excesivo

Muchos alimentos procesados, cada vez más presentes en la dieta de los países occidentales, contienen azúcares añadidos. Las bebidas carbonatadas, zumos procesados, té refrigerados, batidos, etc. también son fuente de fructosa, el principal edulcorante industrial. Su uso generalizado ha hecho que en algunos países del mundo la cantidad de calorías procedentes de estos azúcares **supere las 600 calorías por persona y día**, unos 200 gramos.

"Durante los últimos 50 años, **el consumo de azúcar se ha triplicado en el mundo**", subrayan los autores. Fenómeno especialmente notable en EEUU y, en menor medida, en Dinamarca, Nueva Zelanda, Suiza, Bélgica y algunos países de América Central. Algunos gobiernos, como el danés, se están planteando crear un **impuesto especial** para los alimentos que contengan estos azúcares, igual que ya lo hiciera con aquellos ricos en grasas 'trans'.

Esta es una de las estrategias defendidas por los autores para limitar el consumo de lo que ellos consideran una "amenaza para los individuos y la sociedad". Como medida última e ideal, señalan a las compañías para que éstas **reduzcan la cantidad de fructosa** en sus productos aunque señalan que tienen pocos incentivos para hacerlo porque "el azúcar es barato, sabe bien y se vende".

Huir de los radicalismos

Sin embargo, los expertos consultados por ELMUNDO.es consideran que **la situación no es tan grave en nuestro país**, donde "el consumo medio de azúcar es moderado de modo que no constituye una prioridad alimentaria", indica Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Según las estimaciones disponibles, alrededor del 7%-8% de las calorías que ingieren a diario los españoles proceden de los azúcares (añadidos o no), una **cifra "razonable"**, según Aranceta, que insiste en que es muy importante distinguir entre los edulcorantes industriales y el azúcar de consumo doméstico.

Por otro lado, "muchos de los problemas de salud presentados [en el artículo] son casos de 'culpable por asociación' y **sin evidencia firme de causalidad**", explica José M. Ordovás, director del laboratorio de Nutrición y Genómica del USDA-Human Nutrition Research Center on Aging de la Universidad de Tufts (EEUU). "No podemos acusar de todos los problemas de la salud humana a un solo producto químico o nutriente".

Lejos del "extremismo y el dramatismo" de los autores, Ordovás reconoce que los azúcares añadidos son "cómplice del delito", cosa que las autoridades sanitarias saben desde hace tiempo. Por eso, "toda la comunidad científica y sanitaria está trabajando **para que el consumo no se dispare**", señala Aranceta, que sospecha que "en un futuro, es probable que en un futuro haya que regularlo de algún modo".

Suplementos que mejoran la salud y ayudan a prevenir la diabetes y sus complicaciones

DIABETES Y SUS COMPLICACIONES

NUTRIENTES SINERGICOS ESENCIALES

Teléfono Atención al Consumidor:

 **952.46.66.25**

e-mail: oikos@oikos-net.com

- 1 • Acidos Grasos Esenciales Omega-6:
Gamma-Linolénico (GLA)
- Cis-Linoleico.
- Vitamina E natural

- 2 • Vitamina B-6
- Vitamina B-12
- Minerales y oligoelementos esenciales (Hierro, Calcio, Zinc, Magnesio, Selenio, Fósforo, Selenio, Fibra)
- Proteinas vegetales
- Aminoácidos Esenciales
- Beta-Caroteno, precursor Vitamina A y más de 40 macro y micronutrientes esenciales

- 3 • Alicina y otros nutrientes del ajo concentrado

- 4 • Cromo Aminoquelado + Vitamina B-3

OIKOS extrae lo mejor de la naturaleza.. para Vd.



1 + 2 + 3 + 4
Agemol Spirulina Garlikol Cromo



I+D+i - OIKOS

1

OIKOS®
ONAGRA
AGEMOL
ORIGINAL

Extracción en frío con 10 mg. de Vitamina E natural

Onagra AGEMOL Oikos es un suplemento nutricional que aporta nutrientes esenciales para el diabético, en especial Gamma Linolénico (GLA), cis-linoleico y Vitamina E natural, los cuáles ayudan a facilitar la formación de las Prostaglandinas E-1 (PGE-1). Trabajos clínicos publicados en prestigiosas revistas médicas, entre ellas THE LANCET, demuestran una apreciable mejoría en la conducción nerviosa, neuropatía, cardiopatía y retinopatía diabética, además de contribuir a reducir los niveles de azúcar.

2

OIKOS®
SPIRULINA
ORIGINAL

Complemento alimenticio para dietas hipocalóricas

La Microalga Spirulina Oikos, es un alimento vegetal muy concentrado, de cultivo biológico, muy rico en proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas, minerales y oligoelementos, muy baja en calorías, por tanto de gran utilidad para el diabético, ya que tomada en 3 a 5 tomas al día, ayuda a saciar el apetito de forma natural. Además aporta nutrientes co-factores esenciales que conjuntamente con los ácidos grasos esenciales que aporta AGEMOL Oikos facilitan la formación de PGE-1 potenciando así la acción de la insulina. Cuando se toma durante las comidas, actúa como un alimento concentrado que mejora la dieta de niños, adultos, embarazadas, convalecientes y deportistas.

3

OIKOS®
GARLIKOL
Cardiosaludable
ORIGINAL

Cultivo Biológico

Desde hace milenios se conocen los efectos beneficiosos del ajo. Garlikol Oikos es un concentrado de extracto de ajo muy rico en nutrientes activos, protegido entéricamente para que se disuelva en el intestino y no en el estómago, con lo cual se evita el olor y el sabor característico del ajo crudo. Entre las propiedades nutricionales beneficiosas del ajo destacan su acción hipoglucemiante, así como una ayuda para el control de los niveles de colesterol, triglicéridos y tensión arterial, mejorando así los problemas cardiovasculares, circulatorios y diabetes. Además de su efecto antioxidante y capacidad de ayudar a eliminar ciertas toxinas.

4

OIKOS®

Cromo

Gluco-Sol-VITAL

Aminoquelado

Cromo-Oikos Aminoquelado con vitamina B-3, es el nutriente esencial co-factor de la insulina, por tanto ayuda nutricionalmente a mantener el metabolismo normal de la glucosa estimulando la función pancreática, mejorando la secreción de insulina y favoreciendo el control de los niveles de glucosa en el diabético. Además, actúa sinérgicamente con AGEMOL Oikos + Spirulina Oikos y Garlikol a prevenir y mejorar complicaciones de diabéticos como la neuropatía, cardiopatía, nefropatía y retinopatía diabética. También actúa como coadyuvante en los tratamientos de adelgazamiento y en dietas especiales para deportistas.