

■ SALUD / ALIMENTACIÓN

Un mes sin azúcar: menos diabetes y más daño renal

Su eliminación radical de la dieta no es tan aconsejable como se piensa: genera fatiga, somnolencia, inapetencia y dolores musculares

PEDRO DEL CORRAL • MADRID

En ocasiones, está a la vista. Pero en la mayoría de los productos alimenticios la presencia del azúcar está oculta entre sus ingredientes. Basta con pasear por un supermercado para darse cuenta de que encontrar un alimento sin este edulcorante es algo más que complicado. Aunque se salte los pasillos de la bollería industrial, los cereales, los chocolates o las chucherías, muchos de los productos que se consumen a diario lo contienen. De hecho, se estima que el 80% de los azúcares que se ingieren están en alimentos procesados sin ser conscientes de que lo incluyen. Es por eso que el reto que protagonizó Sacha Harland se convirtió en una cruzada difícil de ganar.

Este joven holandés se sometió, durante un mes, a una dieta «anti azúcar», eliminado todos aquellos añadidos de su rutina. Tras un mes de prueba, perdió cuatro kilos, redujo su colesterol y mejoró su presión sanguínea. Su estado de ánimo también evolucionó durante el experimento: al principio, estaba de mal humor y se encontraba muy débil; pero, con el paso de los días, sintió un ligero proceso de desintoxicación. De modo que recuperó toda su energía e, incluso, llegó a tener más que cuando realizaba lo que él consideraba una dieta «normal». Sin embargo, su sensación no es única. Todos los que se someten a una dieta con una alta restricción de azúcares añadidos apuntan lo arduo que resulta mantener el propósito, casi como si uno se estuviera desenganchando de una droga. «Consumirlo en exceso hace que se acumule en forma de glucógeno en el músculo y de grasa en el tejido adiposo», subraya Susana Monereo, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid. «Tomarlo en una cantidad precisa no produce problemas, pero hacerlo en grandes cantidades produce obesidad, diabetes y caries».

Según las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, una persona debería reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% del total de calorías. La de Sacha, como la de buena parte de las personas que se suman a esta nueva moda, fue mayor. Pero no por ello, más beneficiosa. En ese sentido, resulta importante identificar los tipos que existen: por un lado, los hidratos de carbono complejos (verduras, hortalizas, pan, pasta, arroz) y, por otro, los azúcares simples (mermelada, dulces, galletas, bollería, fruta). «Aunque el consumo nulo de azúcar es casi imposible, ya que muchos alimentos lo llevan de forma intrínseca en su composición, mantener durante demasiado tiempo este tipo de dietas puede conllevar problemas de salud», explica Ramón Estruch, investigador principal del centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. «Los efectos secundarios más comunes de este tipo de prácticas restrictivas son fatiga, somnolencia, inapetencia, mal aliento, estreñimiento, dolores musculares y problemas de concentración». Aunque también puede dar lugar a patologías más graves como cólicos nefríticos, complicaciones cardiovasculares y alteraciones del funcionalismo hepático.

Las restricciones de los azúcares simples implican eliminar alimentos de baja calidad nutricional, lo que conlleva una mejora de la calidad de vida en general: disminuye el consumo de calorías vacías que favorecen el aumento de peso, se regula el correcto funcionamiento del apetito, aumenta la ingesta de vitaminas y minerales, se recupera el umbral de los sabores, evita que se presente la resistencia a la insulina e, incluso, aumenta la esperanza de vida. «Esto aporta calorías más nutritivas y, paralelamente, más saciantes, ya que no producen un aumento y descenso tan rápidos de la glucemia», añade Estruch. Sin embargo, ¿resulta tan sencillo eliminarlos de la dieta? La respuesta es sí. «Debemos recuperar la alimentación basada en productos frescos, de temporada y que requieran elaboración propia para ser consumi-

¿Qué le ocurre al cuerpo después de tomar un refresco?

- 10 minutos:** diez cucharadas de azúcar (el máximo diario recomendado) asestan un golpe al organismo. No se sienten náuseas porque el ácido fosfórico reprime la acción del azúcar
- 20 minutos:** sube de manera brusca el nivel de insulina en la sangre, de modo que el hígado convierte el exceso de azúcar en grasa
- 40 minutos:** concluye la absorción de la cafeína. Las pupilas se dilatan, sube la presión arterial (porque el hígado envía una mayor cantidad de azúcar a la sangre) y el páncreas comienza a producir más insulina para metabolizar los carbohidratos ingeridos. La hipoglucemia provoca vértigo y sensación de hambre. Quedan bloqueados los receptores de la adenosina, lo que reprime las ganas de dormir
- 45 minutos:** aumenta la producción de dopamina, la hormona que estimula el centro del placer del cerebro. La heroína tiene el mismo principio de acción que el azúcar
- 60 minutos:** el ácido fosfórico fija el calcio, el magnesio y el zinc, acelera el metabolismo en el intestino. Aumenta la eliminación de calcio por la orina
- Más de 60 minutos:** comienzan la acción diurética de la cafeína que provoca la pérdida de calcio, magnesio, zinc, sodio, electrolitos y agua por la orina. Comienza el monó de azúcar, por lo que uno se vuelve irritable o, al contrario, apático. Todo el agua que contiene la bebida es eliminada del organismo sin provecho alguno

¿Y a lo largo de los días?

- Día 1:** el nivel de glucosa en la sangre se estabiliza y los antojos disminuyen
- Día 3:** los caprichos vuelven acompañados de ansiedad y hasta depresión
- Día 7:** se siente más despierto y alerta durante el día; sus horas de sueño se regularizan
- Día 180:** al no tener azúcar que alojar como grasa, habrá bajado de peso

¿Cuántos gramos de azúcar consumimos al día?

DESAYUNO

Equivalencia en terrones:

1,5
Tostadas
2 tostadas de pan de molde tienen 6 g

2
Cereales de chocolate negro
50 g de este producto contienen 8,15 g

3
Galletas
8 galletas María contienen 12 g

MEDIA MAÑANA

4
Yogur
Un yogur 0% de grasa con bifidus con fruta tiene 16 g

APERITIVO

13,25
Refresco
500 ml de refresco de cola contienen 53 g

COMIDA

2 Albóndigas preparadas
Un plato de albóndigas con tomate tiene 8 g

6 Salsas para ensaladas
250 ml de salsa César para ensalada tienen 24 g

4
Tomate frito
Un brik pequeño de tomate frito tiene 16 g

MERIENDA

Más de 9 g
Bebida de soja
Un brik de 330 ml de bebida de soja con fresa y plátano tiene 36,7 g

CENA

4,2
Pizza
Una pizza barbacoa individual tiene 17 g

RECOMENDACIÓN:
25 gramos de azúcar al día, lo que equivale a

6
terrones

CARBOHIDRATOS

Nos proporcionan energía. Hay de varios tipos:

1. Simples o concentrados

Monosacáridos:
Fructosa: se encuentra en frutas
Galactosa: se localiza en los productos lácteos

Disacáridos:

Lactosa: presente en los productos lácteos
Sacarosa: está incluida en el azúcar de mesa

Maltosa: se encuentra en verduras y en cereales

2. Complejos o polisacáridos

Discáridos:
Celulosa, plantas y maderas de árboles

Amilosa:
se localiza en el arroz y el maíz

Hemicelulosa:
presente en verduras, frutas, harinas integrales y legumbres

El **80%** del azúcar que consumimos al día llega a través de los alimentos procesados

El azúcar refinado está relacionado con:

- Hipoglucemia
- Problemas cardiovasculares
- Síndrome maniaco depresivo
- Déficit de atención
- Alergias
- Mareos
- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Piel irritada
- Insomnio
- Cáncer de colon o páncreas
- Sobrepeso y obesidad
- Caída de cabello
- Caries

dos». De ahí que las guías y pautas alimentarias actuales estén enfocadas en recomendar productos integrales no refinados, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, yogures naturales, pescados... «Así, se asegura una ingesta rica en fibra, vitaminas, minerales y compuestos activos naturalmente presente en su composición».

CEREBRO E HÍGADO, IMPLICADOS

El consumo elevado de hidratos de carbono, especialmente de azúcares simples, precisa de la acción del hígado para almacenar este exceso en forma de glucógeno hepático y, posteriormente, en forma de grasa. Según un estudio realizado por la Universidad de Duke (Estados Unidos), esta transformación se produce como consecuencia de un exceso de este nutriente en la sangre y puede dar lugar a diversas patologías. «Esta acumulación en los hepatocitos se denomina esteatosis y puede conllevar una inflamación del hígado y posterior fibrosis, cirrosis y cáncer», mantiene Estuch. Estos se suelen manifestar a través de dolor en la parte superior derecha del abdomen, fatiga crónica, malestar general y pesadez después de las comidas. Aunque hay casos en los que no se detectan síntomas porque el paciente tiene el hígado demasiado grande.

En cuanto al cerebro, éste consume 5,6 miligramos de glucosa por cada 100 gramos de tejido cerebral por minuto. En él, la mayor demanda de energía procede de las neuronas, que dependen de esta sustancia primordialmente. Por ello, a pesar de que el cerebro representa menos del 2% del peso corporal, gasta hasta el 20% de la energía total de la glucosa que fabrica el organismo. «Que esto sea así no quiere decir que tengamos que consumir glucosa, sacarosa o fructosa directamente, pues las fuentes dietéticas de hidratos de carbono acaban siendo fuente final de glucosa para nuestras células en el cerebro», sostiene Ramón de Canga, dietista-nutricionista y doctor en Biología Funcional y Molecular. «Además, el propio organismo puede conseguirla a través del glicerol o de otras rutas bioquímicas. Sin olvidar que los cuerpos cetónicos procedentes del metabolismo de las grasas pueden servir de energía para el cerebro». Para este académico de número de la Academia Española de Nutrición y Dietética, que es el Comité Asesor Científico del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, prueba de la importancia de la glucosa para nuestro cerebro es el hecho de que diversos estudios muestran cómo la alteración de sus niveles derivados de ciertos problemas metabólicos es fuente de enfermedades. «Enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, alzhéimer, demencia e incluso diferentes patologías relacionadas son alteraciones neuronales se sugiere que pueden ser debidas a alteraciones en el metabolismo de la glucosa». Sin embargo, concluye, «nadie puede ni siquiera sugerir que, por tomarse un refresco o unas tostadas con mermelada, haya riesgo alguno para la salud. El mensaje de moderación ha sido desplazado por el de prohibición total». Y eso es un error.

Julia Farré

Dietista y nutricionista



«Tomar azúcar no cuenta con ningún beneficio»

-Si no se toma azúcar durante un mes, ¿desciende la presión arterial?
-Depende. Una persona que tiene niveles correctos o bajos de tensión arterial lo más seguro es que no note ningún cambio en su tensión. Sin embargo, un paciente hipertenso sí se podría beneficiar en este sentido, ya que probablemente se produciría una bajada de peso que casi siempre va acompañada de una disminución de la tensión arterial. Todos deberíamos evitar al máximo el consumo de azúcar añadido, pero alguien con una enfermedad que aumenta el riesgo cardiovascular, como es la hipertensión, todavía más.

-¿También mejorará el colesterol?
-No tiene una relación directa, y en un período de tiempo tan corto como es un mes, los niveles de colesterol dependen muchos factores. Sí disminuirían los niveles de triglicéridos en sangre si evitamos el consumo de azúcar simple o añadido. En el caso de que dejar de tomar azúcar vaya ligado a eliminar alimentos como la bollería o las galletas sí disminuiría el colesterol, pero no solamente por la reducción del azúcar sino por la eliminación de este tipo de productos.

-¿Tendremos sensación de hambre?
-No. En cambio, sí puede aumentar nuestro deseo por consumir azúcar por el hecho de habérselo prohibido y quererlo evitar. Puede incluso que lo queramos consumir más que cuando no habíamos pensado en dejar de comerlo. No es una reacción física, sino psicológica y muy habitual.

-¿Y tiene alguna ventaja?
-Consumir azúcar blanco o refinado añadido no tiene ninguna ventaja para nuestra salud física. Sí puede ser positivo para nuestra salud mental y nuestra satisfacción personal. Por ejemplo, poder tomar un chocolate a la taza en invierno o un helado en verano. Podemos ingerir cantidades moderadas de vez en cuando que nos hagan disfrutar sin que tenga un perjuicio directo sobre la salud.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

