



¿Quién no ha escuchado que el azúcar refinado blanco provoca cáncer, que una ingesta elevada de azúcar está relacionada con enfermedades cardiovasculares, que las empresas fomentan el consumo de productos con azúcar, que es una droga adictiva o que es negativo para la longevidad? A continuación se responden a varias preguntas sobre las dudas existentes sobre el azúcar

## NUTRICIÓN

# Cinco aspectos importantes del azúcar y sus efectos en la salud

**D**esde hace ya algún tiempo que va cogiendo peso en la sociedad el debate sobre el azúcar y sus efectos negativos en la salud. Al respecto, Roberto Pérez Torrado, profesor colaborador del Máster en Nutrición, Salud y Actividad Física en la Universidad Internacional de Valencia (VIU), e investigador en el Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (CSIC) ha destacado que «el azúcar en sí misma no tiene consecuencias nocivas en nuestro organismo».

El experto de la VIU explica que existen cinco aspectos sobre la polémica del azúcar que suelen ser los principales focos de atención, y que «en este debate hay dos posturas, los que están preocupados por su salud y que han leído todo tipo de informaciones en blogs y foros, y los que consideran todo el tema una exageración ya que toda la vida se ha usado el azúcar y no ha pasado nada».

«En este sentido, es recomendable que las fuentes consultadas sean las basadas en publicaciones y métodos científicos, y aun así hay que andar con cuidado, porque no es lo mismo una información basada en una serie de trabajos publicados en revistas de reconocido prestigio que una derivada de un artículo publicado en otro tipo de pu-

blicaciones». Las nuevas tecnologías nos han permitido tener un universo de información al alcance de un clic. Sin embargo, esta información hay que saber filtrarla ya que cualquiera puede suministrarla, manipularla o inventarla.

### ¿El azúcar provoca cáncer?

En primer lugar, y sobre si el azúcar refinado blanco provoca o no cáncer, el experto de la VIU ha destacado que «el azúcar en sí mismo no está demostrado que provoque cáncer, ya que el azúcar es la principal molécula que las células usan como fuente de energía. Además, los procesos industriales de producción de azúcar blanco están sumamente controlados y no añaden productos cancerígenos».

«Lo que está asociado con cáncer es la obesidad generada por un estilo de vida no saludable que incluye, eso sí, la ingesta de una elevada cantidad de azúcares. Un estudio de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, indica que hasta 13 tipos de cáncer están fuertemente relacionados con la obesidad» añade.



### ¿Genera enfermedades cardiovasculares?

Sobre si una ingesta elevada de azúcar está relacionada con enfermedades cardiovasculares, Pérez ha indicado que «en parte, ya que según los últimos datos epidemiológicos, se ha observado una cierta correlación positiva entre el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y la ingesta de ciertos alimentos ricos en sacarosa, el azúcar más común, pero igualmente ocurre con las grasas saturadas, las proteínas de origen animal y el café».

La estimación más reciente respecto a una modificación eficaz en el estilo de vida y la alimentación para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en los Estados Unidos, sugiere que un 82% de los eventos coronarios podrían ser evitados mediante el seguimiento de las recomendaciones sobre dieta, ejercicio, peso corporal y abstinencia de fumar.





## **El azúcar en sí mismo no está demostrado que provoque cáncer, ya que el azúcar es la principal molécula que las células usan como fuente de energía**

► VIENE DE LA PÁGINA 53

### **¿Las empresas fomentan su consumo?**

Respecto a si las empresas fomentan el consumo de productos con azúcar. El investigador ha señalado que «como cualquier empresa que venda un producto, éstas intentan que se consuma lo máximo posible. No hay que presuponer que una empresa vele por la salud de una persona, lo que los ciudadanos debemos exigir es un control férreo e independiente por parte de las autoridades del sector público».

### **¿El azúcar es una droga?**

En cuanto a si el azúcar es o no es una droga adictiva ha destacado que «es cierto que el consumo de azúcar se ve potenciado por un refuerzo positivo hormonal en el cerebro, lo cual es útil para el ser humano y puede generar una adicción en el sentido más estricto de la palabra. Pero este concepto se suele desvirtuar, exagerar y llegar a comparar con otras drogas que producen síndrome de abstinencia y otros efectos nocivos para llamar la atención del espectador, por tanto, no se puede clasificar como droga adictiva».

### **¿Consumir azúcar acorta la vida?**

Otra idea muy extendida es que comer más azúcar del debido es negativo para la longevidad. Según el experto de la VIU, «comer más de lo debido de cualquier cosa lo es. Tal y como se ha demostrado en modelos experimentales microbiológicos, pero también en animales, e incluso en primates, la restricción calórica alarga la vida».

«Algo que no es exclusivo del azúcar, sino que es un efecto derivado de la oxidación del metabolismo entre otras cosas, por tanto, si comes menos azúcar vivirás más, pero también si comes menos pan de espelta o menos lentejas, ya que la restricción dietética es un factor clave que se va a imponer en medicina traslacional geriátrica» concluye el experto de la VIU.

Con estas aclaraciones los expertos esperan haber resuelto algunas de las dudas sobre el efecto del azúcar para la salud.