ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud

EDITORIAL PRENSA

Intoxicados por el exceso de azúcar

Una realidad que les dejará boquiabiertos

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Departamento de Salud de Puerto Rico

A nadie le amarga un dulce, dice una frase popular. Los alimentos que contienen azúcar no tan solo deleitan el paladar. También, resultan adictivos para nuestro cerebro[1]. Acaso, ¿Hay algo más exquisito que un chocolate, refresco o helado?.

La información nutricional en las etiquetas de alimentos y bebidas azucaradas se suele parafrasear para favorecer la promoción y venta. La realidad nos invita a evitar abusar del azúcar o ver más allá de las etiquetas que indiquen no contener azúcar añadido (“no added sugars”) o ser “sugar free” (sin azúcar).

El azúcar natural vs los azúcares añadidos

El azúcar es parte de los hidratos de carbono que abundan en la naturaleza y constituyen la mayor fuente de energía del cuerpo humano. En las frutas, por ejemplo, la fructosa es natural para beneficiar la salud y es más dulce que el azúcar blanca o refinada.

Sin embargo, muchos alimentos y bebidas procesadas contienen azúcares añadidos o refinados para mejorar su sabor, aroma o color característico de sus marcas. ¿Consumirlas en exceso podría enfermarnos o intoxicarnos?.

Peor aún, podrían resultar en enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y las enfermedades del corazón, que son prevenibles si adoptas estilos de vida saludables. Sin embargo, datos del más reciente *Risk Factor Survelliance System* del

[1] Mc Kay, T. (2014) What Happens to Your Brain on Sugar, Explained by Science. Science.Mic. Recuperado de: http://mic.com/articles/88015/what-happens-to-your-brain-on-sugar-explained-by-science

Departamento de Salud, comprueban que por más de ocho décadas las enfermedades crónicas prevalecen como las principales causas de muerte de la población en la Isla.

Cada vez, más científicos relacionan ciertos problemas en el metabolismo humano con el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica y los azúcares añadidos están ligados a la mayoría de esos problemas[2].

El Síndrome Metabólico (MetS) y el "Vientre Dulce"

Los Síndromes Metabólicos o MetS (por sus siglas en inglés), son síntomas comunes que se estudian en la medicina hace varias décadas para anticipar el riesgo que tienen las personas en adquirir una enfermedad crónica como la diabetes, por ejemplo. Aproximadamente, una de cada cinco personas mayores de 20 años en Estados Unidos padece del MetS, según la Asociación Americana del Corazón.

Piense usted: ¿Cuántas personas en su familia tienen la cintura más ancha que las caderas?. El llamado "Vientre Dulce" o "Sugar Belly" es uno de los síntomas más evidentes del MetS.

Los azúcares añadidos y el MetS

Consumir demasiados azúcares añadidos puede causar el MetS. Con el tiempo, los órganos críticos como el páncreas y el hígado se estresan contrayendo daños irreversibles para la salud. El páncreas; por ejemplo, produce más insulina para procesar toda esa azúcar alterando la presión sanguínea. Además, sobrecarga el hígado para metabolizar la poca fructosa que energiza nuestro cuerpo y convertir en grasa todo el exceso.

No todo el que padece MetS está obeso u sobrepeso. Consumir demasiado azúcar conduce a ganar exceso de peso.

Si no tiene azúcar, ni calorías ¿Qué contiene?

La gran mayoría de los alimentos y bebidas que contienen azúcares añadidos, o dicen no tener azúcares ni calorías, sustituyen el dulce sabor de sus productos aumentando las grasas en ellos. Peor aún, añaden colorantes y endulzantes artificiales que no aportan nutrientes para la energía que necesita el metabolismo del cuerpo.

Levantamos una alerta ante el consumo en exceso los productos que contengan los siguientes azúcares añadidos en la etiqueta nutricional: "High Fructose", "Corn Syrup", "Brown Sugar", "Corn Sweetener", "Corn Syrup", "Dextrose", "Fruit Juice Concentrates", "Glucose", "Honey", "Invert Sugar", "Molasses", "Sucrose", "Syrup" o "Cane Sugar".

Recomendaciones para la salud

La Asociación Americana del Corazón limita a 150 las calorías añadidas para hombres y a 100 calorías añadidas para la mujer a diario. Cuando hablamos de calorías añadidas nos referimos a todas aquellas que provienen de los azúcares añadidos o refinados.

---

[2] Te Morenga, L., Mallard, S.,& Mann, J. U.S. Dietary Sugars and Body Weight. *National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information*. Recuperado de: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23321486

Los azúcares añadidos o refinados no sustituyen los beneficios nutritivos del azúcar natural que contienen los alimentos. Por lo tanto, no contienen un mayor valor nutricional. Por eso, la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud del Departamento de Salud de Puerto Rico exhorta al consumidor a pensarlo dos veces a la hora de consumir estos sustitutos del azúcar. No sea que estemos intoxicando de manera irreversible nuestro cuerpo.