



Aunque parezca sorprendente, por su efecto adictivo el azúcar se ha comparado al tabaco y el alcohol. De igual manera puede derivar en daños a la salud, pudiendo desencadenar sobrepeso, obesidad y diabetes.

Cuando un niño llora, lo más fácil es que la mamá le dé un dulce para calmarlo; cuando sea adulto va a seguir buscando el mismo estímulo que le produzca placer, explicó el doctor Mauricio Moraira Beltrán, internista y educador en diabetes.

En el cerebro existe una zona llamada sistema límbico que está ligada a satisfactores como comida, sexo o hacer compras, entre otros; esta región se altera al consumir alguna droga (mariguana, cocaína, alcohol o tabaco) y cuando no se encuentra saciada desencadena ansiedad, explicó el especialista.

“Se ha visto que el consumo de azúcar disminuye esta sensación de ansiedad cuando es ingerida. A esto se le conoce como un refuerzo positivo, es decir, que el cerebro va a repetir las sensaciones que le producen placer”.

Moraira Beltrán mencionó también que refresco, dulces, jugos de lata y el pan blanco son de los alimentos más adictivos, ya que el endulzante entra rápidamente al organismo y no requiere un proceso de digestión muy largo, de manera que en cuanto llega al estomago se empieza a adsorber en la sangre y da respuesta inmediata al sistema nervioso central.

Pero también en el cerebro existe una zona llamada corteza prefrontal, región involucrada con

la toma de decisiones que permite analizar qué va a pasar si sólo se actúa impulsivamente, comentó.

Sin embargo, muchas personas no refuerzan esta zona, ya que actúan de manera impulsiva y consumen azúcares o grasas sin razonar que esto puede dañar su salud en un futuro y tener problemas de sobrepeso, obesidad o diabetes.

El doctor Moraira Beltrán destacó que en el caso de una persona con diabetes, cuando se diagnostica la enfermedad se deben restringir los azúcares y no eliminarlos por completo, pues la falta de alimentos dulces puede provocar irritación y ansiedad en el paciente.

Asimismo, dijo que a aquellas personas que tienen alguna dependencia del tabaco, bebidas alcohólicas o sustancias adictivas, les cuesta más trabajo dejar de consumir alimentos que contienen azúcar.

La Asociación Nacional de Diabetes recomienda que las dietas de personas con esta afección tengan aproximadamente 150 gramos de carbohidratos; menos de esa cantidad se considera un plan muy bajo en calorías. En el caso de los niños, el total debe ser personalizada de acuerdo a su peso, talla, y edad, recomendó el especialista.

Debemos reforzar nuestro sistema de la corteza prefrontal, es decir, tomar decisiones que no afecten nuestra salud y optar por una comida más saludable, punto fundamental para evitar la diabetes. Y en caso de ya padecerla, consumir alimentos que ayuden a mantener el nivel de glucosa adecuado, agregó Moraira Beltrán. **Adriana Pedraza**