



El azúcar es peor que la sal para la presión arterial, ha revelado un reciente informe. Según el estudio publicado este jueves en la publicación Open Heart, consumir demasiado azúcar es peor para las enfermedades del corazón, aunque los críticos ya han asegurado que la investigación ha sido "sobrexagerada" y que no está basada en evidencia nueva.

La investigación ha sido realizada por el doctor James DiNicolantonio, en el Instituto del Corazón de Mid America, en Saint Luke junto al médico Sean C Lucan, de la Escuela de Medicina Albert Einstein en New York. De acuerdo a lo publicado, cerca de 180 mil muertes en todo el mundo al año se deben a este efecto de un alto consumo de azúcar.

Según los investigadores que han realizado el estudio, los beneficios de reducir la ingesta de sal "están a debate" y creen que se deberían centrar los esfuerzos en bajar la cantidad de azúcares añadidos que se consumen. De acuerdo al estudio, las personas que consumen más de 74 gramos de jarabe de maíz con alta dosis de fructosa tienen un 30 por ciento más de riesgo de tener alta presión arterial. El jarabe de maíz se usa como endulzante en alimentos procesados y en refrescos.

La investigación centra además su preocupación en los jóvenes: los adolescentes británicos y estadounidenses consumen hasta 16 veces más azúcar de lo permitido. A pesar de lo concluido en este estudio, otros académicos han señalado que lo que revela no está basado en datos del todo fiables. Según apuntan a The Telegraph desde King's College London, "los efectos de azúcares añadidos han sido exagerados en este artículo. Recortar el consumo de sal y perder peso sí que baja la presión arterial, pero la evidencia de un efecto directo de los azúcares añadidos es tenue".

Según informa el profesor emérito de la institución, Tom Sanders, "la mayoría de la sal en la dieta viene del pan, carnes procesadas, comidas escabechadas y la sal añadida durante la preparación de la comida en la mesa. El consumo de sal ha caído en el Reino Unido mientras los productores han reducido la cantidad de sal en la comida. Esto ha sido acompañado por una caída en la presión arterial".

Agencias