



Cuando biólogos de la Universidad de Utah alimentaron ratones con azúcar en dosis proporcionales a lo que mucha gente come, se encontró que la mezcla de fructosa y glucosa encontrada en el jarabe de maíz de alta fructosa es más tóxica que la sacarosa o el azúcar de mesa, situación que redujo tanto la reproducción como la vida útil de los roedores hembras.

“Las hembras en la dieta de fructosa-glucosa tenían tasas de mortalidad 1.87 veces mayor que en las mujeres que siguieron la dieta de sacarosa. También produjeron un 26.4 por ciento menos descendencia. Este es el estudio más sólido que muestra que hay una diferencia entre el jarabe de maíz de alta fructosa y el azúcar de mesa en dosis-similares a la de los humanos”, dijo el profesor de biología Wayne Potts, autor principal de un nuevo estudio que se publicará en el Journal of Nutrition .

Respecto a ello se estima que un 13 por ciento al 25 por ciento de los estadounidenses comen una dieta que incluye el 25 por ciento o más de las calorías en forma de azúcares añadidos - el porcentaje de azúcares añadidos consumida por los ratones en el nuevo estudio. Estos se refieren a los azúcares agregados durante el procesamiento o preparación de alimentos y no de forma natural en los alimentos, como en una pieza de fruta.

James Ruff, el primer autor del estudio y profesor de posdoctorado en biología, dice: "Nuestro trabajo demuestra que la adición de azúcar en general es malo para su salud. Así que primero, se debe reducir el azúcar añadido en todos los ámbitos. Luego se debe preocupar sobre el tipo de azúcar, y el consumo de disminución de productos con jarabe de maíz de alta fructosa”.

La dieta de los estadounidenses, el 44 por ciento del azúcar es sacarosa, el 42 es el jarabe de maíz de alta fructosa y el 14 restante incluye miel, melaza, concentrados de jugos de agave y - todos los cuales también se combinan la fructosa y la glucosa (que también se conoce como dextrosa). Sin embargo, en todo el mundo, el jarabe de maíz de alta fructosa representa sólo el ocho por ciento del consumo de azúcar añadido, añade.

Una serie de estudios previos en roedores y gente ligada consumo de fructosa pura a problemas metabólicos como la resistencia a la insulina, la obesidad y los niveles anormales de

colesterol y triglicéridos. Él dice que esos estudios concluyeron el jarabe de maíz de alta fructosa era peor que la sacarosa, pero sacarosa más en comparación sólo a la fructosa en lugar de una combinación más realista fructosa-glucosa.

¿Cómo se realizó el estudio

Los ratones del nuevo estudio fueron, los ratones de tipo casa sin relación, en lugar de ratones de laboratorio puras, porque el primero compiten entre sí de forma natural. Por alrededor de 40 semanas, los ratones fueron alimentados con la dieta saludable con el 25 por ciento de las calorías totales en forma de fructosa añadida y monosacáridos glucosa o la sacarosa.

Entonces 160 ratones fueron puestos en libertad en seis graneros ratón para competir por la comida, el territorio y compañeros durante 32 semanas. Cada uno de los graneros del ratón 377 metros cuadrados, celebró ocho a 10 ratones machos y de 14 a 20 hembras.

Después de comer diferentes dietas de azúcar antes de entrar en los graneros del ratón, todos los ratones comían la dieta monosacárido fructosa-glucosa mientras competía en los establos, donde vagaban juntos y no podían ser mantenidos en diferentes dietas.

La investigación fue financiada por los Institutos Nacionales de Salud y la Fundación Nacional de Ciencia, no encontró diferencias en los hombres en las dos dietas en términos de supervivencia, reproducción o capacidad de competir por el territorio. Pero Potts dijo que el estudio mostró dos mil 013 ratones machos eran un cuarto menos probables de reproducirse en la mezcla de fructosa y glucosa en comparación con el almidón. Eso, combinado con los nuevos hallazgos ", sugiere la sacarosa es tan malo para los hombres como el jarabe de maíz alto en fructosa".

Con información de <http://www.eurekalert.org/>