



El azúcar es uno de los productos más populares de la industria alimentaria. Sus propiedades como endulzante y conservante, entre otras, lo convierten en uno de los recursos más utilizados, pero también más controvertidos. Pero, ¿son ciertas todas las acusaciones que se le imputan?

La doctora Carmen Gómez Candela, jefa de Sección de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario de La Paz y miembro del Comité Científico del Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha (IEDAR), "indulta" a este alimento como responsable de la obesidad, un delito del que muchos le acusan injustamente.

"El azúcar o sacarosa es un carbohidrato natural cuya principal función, además del aporte energético, es la de suministrar dulzor y sabor, lo que nos permite ingerir una amplia gama de alimentos y llevar una dieta variada", señala la nutricionista en una entrevista con Efe.

La experta considera que es conveniente destacar el adjetivo "natural", ya que la misma molécula de sacarosa o de fructosa que el consumidor puede comprar en el supermercado, es la que está presente en una naranja o en la remolacha azucarera.

"Es necesario trasladar que, como el resto de carbohidratos, el azúcar aporta cuatro kilocalorías por gramo, por lo que problemas como la obesidad no pueden imputarse de forma directa a este alimento, sino al conjunto de una dieta no equilibrada", agrega.

La obesidad es una enfermedad crónica, muy frecuente en nuestros días, caracterizada por un aumento de la grasa corporal, que guarda relación, según la doctora, con "un desajuste energético entre la calorías ingeridas a través de los alimentos y bebidas y la energía consumida, tanto en nuestra vida cotidiana como cuando practicamos algún tipo de ejercicio físico".

Gómez Candela se ha remitido a la situación de la obesidad en el Reino Unido y, en concreto,

a la publicación de un reciente estudio titulado "The fat lie" (La mentira sobre la obesidad), en el que se refuta la relación de causalidad entre la ingesta de azúcar y la obesidad que se ha establecido como creencia popular en las últimas décadas.

Según esta investigación de Christopher Snowdon, director de Lifestyle Economics del Instituto de Asuntos Económicos del Reino Unido, la llamada a la reformulación de productos, la presión impositiva sobre determinados alimentos y las diversas políticas sanitarias encaminadas a reducir el consumo de calorías entre la población se han mostrado ineficaces frente a la obesidad.

La evidencia científica indica que el consumo per cápita de azúcar, sal, grasa y calorías ha estado cayendo en Gran Bretaña desde hace décadas. En concreto, el consumo de azúcar per cápita ha caído en un 16% desde 1992 y el consumo per cápita de calorías ha caído en un 21% desde el año 1974.

Sin embargo, desde 2002, el peso promedio de los adultos en Reino Unido se ha incrementado en dos kilogramos, mientras en este mismo periodo el consumo de calorías ha caído 4,1% y el de azúcar en 7,4%.

Por lo tanto, concluye el estudio, el aumento de la obesidad está más relacionado con una disminución en la actividad física en el hogar y en el lugar de trabajo que con tomar azúcar, grasas o calorías en general.

Para Gomez Candela, "la solución no está en la demonización de alimentos, sino en aplicar el sentido común, seguir las recomendaciones nutricionales y en las políticas de sensibilización".

"Es el exceso de energía y el desequilibrio entre lo que comemos y la energía gastada, lo que provoca la obesidad y el sobrepeso", sentencia.

Existe un amplio consenso científico a nivel internacional en torno al hecho de que no existen alimentos buenos o malos, sino una alimentación equilibrada o desequilibrada.

Por ello, ha concluido que es fundamental mantener una alimentación variada y moderada que incluya a los tres macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, y grasas) además de vitaminas y minerales, y una correcta hidratación.

EFE / Almudena Domenech