

EL AZUCAR ES SABOR A VIDA



asocaña
asociación de cultivadores
de caña de azúcar de Colombia



Símbolo Internacional
del Azúcar

El Azúcar

NECESARIO PARA LA VIDA

Durante muchos años el azúcar ha sido considerado, por algunas gentes, como el "malo del paseo". Se le acusa de ser alimento basura, causar obesidad, caries, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipoglicemia e hiperactividad en los niños, para sólo nombrar algunos de tan supuestos defectos.

La carta de Bienestar de la Universidad de California en Berkeley, circular sobre nutrición, estado físico y manejo del estrés, publicada en diciembre de 1989, dedica su informe central a separar lo que es realidad y lo que es mito alrededor del azúcar.

Lo que sigue es una adaptación de aquel artículo.



9 PREGUNTAS SOBRE EL AZUCAR

¿Qué cree usted, falso o verdadero?

1. ¿Las etiquetas de los alimentos siempre dicen los azúcares que contienen?

FALSO

Aunque el azúcar se lee entre los ingredientes de un alimento, también viene oculta bajo muchas formas: en la fructuosa, glucosa, dextrosa, maltosa, lactosa, sorbitol, xilitol, jarabe de maíz y melazas, entre otras formas.

El azúcar es, en cierta forma, el aditivo número 1 de los alimentos. Las industrias de bebidas y alimentos procesados agregan este edulcorante natural por motivos de textura y de coloración, además del sabor. El azúcar aparece en los sitios más inesperados: sopas, espaguetis, alimentos congelados, jugos de fruta, cereales, yogures, panes, condimentos y alimentos enlatados.



2. ¿Todos necesitamos azúcar?

VERDADERO

¡Sí! La glucosa, el principal azúcar en la sangre, es esencial para el funcionamiento de todas las células, especialmente las cerebrales. Se obtiene en gran parte a través del azúcar o sacarosa, que es un carbohidrato simple: glucosa más fructuosa, fácilmente asimilable por el organismo.

El cuerpo a través de muchos recursos puede también descomponer otros alimentos en busca de glucosa, como los carbohidratos complejos o almidones que se encuentran en granos, las frutas y verduras, y en algunas circunstancias, pero de manera menos eficiente, las proteínas y grasas.



3. ¿Los niños sufren de más caries porque consumen azúcar?

FALSO

El azúcar no es el único alimento que propicia la formación de caries. Muchos azúcares naturales, como la fructosa en las frutas, lactosa en la leche, así como algunos alimentos con elevado contenido de carbohidratos fermentables como el pan y el arroz pueden propiciar la caries.

Aunque el consumo de azúcar en los niños norteamericanos ha aumentado, la mitad de ellos no tiene caries. La mayoría de los sistemas de agua potable contienen flúor, que ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes, y las campañas educativas de higiene bucal ayudan a realizar un correcto cepillado.



4. ¿El azúcar es la mayor causa de obesidad?

FALSO

Cualquier caloría extra se transforma en grasa y se almacena. La obesidad resulta de ingerir más calorías que las que el cuerpo puede quemar.

Para la mayoría de las personas la mayor proporción del exceso de calorías proviene de consumir demasiadas grasas y no de ingerir azúcar, principalmente porque la grasa tiene más calorías que el azúcar —casi 36 vs. 16 calorías por cucharada de azúcar— y se transforma más eficientemente en grasa corporal. Sorprendentemente las personas delgadas tienden a consumir más azúcar y menos grasas que las personas obesas. (Conclusiones de dos investigaciones publicadas en el American Journal of Clinical Nutrition en 1988).

Las personas con frecuencia culpan a los alimentos azucarados por el aumento de peso, olvidando que las tortas, helados, chocolates y galletas que consumen tienen más calorías por la grasa que por el azúcar que contienen. Muchas "comidas dulces" pueden ser en realidad "comidas grasas". Son las calorías, no el azúcar, las que causan el aumento de peso y la grasa suministra muchísimas más calorías.



5. ¿Los edulcorantes artificiales hacen perder peso?



FALSO

Las investigaciones no han podido demostrar que los edulcorantes artificiales protejan a la gente del aumento de peso y, aún menos, a perderlo en cantidades significativas. El consumo de estos edulcorantes y/o de alimentos que los contienen se añade a la dieta diaria, pero no sustituyen completamente a los alimentos ricos en calorías. Además, los edulcorantes artificiales no suprimen el apetito, incluso pueden incrementarlo

6. ¿El azúcar causa diabetes?



FALSO

La diabetes se caracteriza por niveles elevados de azúcar en forma de glucosa en la sangre, ante una carencia de insulina. El azúcar no provoca esa dolencia. Sin embargo, un consumo excesivo de azúcar es peligroso para un diabético y por ello deben reducir su ingestión.

7. ¿El azúcar vuelve hiperactivos a los niños?



FALSO

Ninguno de los estudios controlados que se han llevado a cabo en esta área han concluido que haya relación directa entre el consumo de azúcar y la hiperactividad.

8. ¿El azúcar de las frutas es mejor que el azúcar blanco?

FALSO

El azúcar de la mayoría de las frutas es fructuosa que no tiene ninguna ventaja sobre la sacarosa. Como otros azúcares, se transforma en glucosa en el cuerpo. Sin embargo, la ventaja de obtener el azúcar de las frutas (si aún está en la fruta y no se utiliza para endulzar alguna otra cosa) es que se viene acompañada de vitaminas, minerales y fibra, mientras que los dulces o gaseosas únicamente proporcionan calorías.

Un vaso de jugo de naranja y un vaso de gaseosa contienen casi la misma cantidad de azúcar y casi el mismo número de calorías, pero el jugo tiene además alto contenido de vitamina C, beta-caroteno y potasio. En contraste, las mermeladas de fruta endulzadas con concentrado de jugo de frutas no tienen una cantidad mucho menor de calorías, ni mayor cantidad de nutrientes que una mermelada que contenga azúcar.



9. ¿La miel y el azúcar morena son más nutritivas que el azúcar blanco?

FALSO

El azúcar es azúcar, y ningún azúcar ofrece ventajas nutricionales importantes —exceptuando la miel de purga, que es rica en hierro. El azúcar morena o negra es por lo general azúcar blanca a la que se le ha agregado un poco de melaza para darle color y sabor, o si no, es sacarosa que se ha refinado un poco menos. La miel es un poco más dulce que el azúcar blanco de mesa, pero las cantidades de nutrientes adicionales que contiene son mínimas.



Para los amantes del dulce, todo se reduce a "evitar comer demasiada azúcar", o sea tomarla en la proporción adecuada, pero no necesariamente abandonarla por completo, a menos que sea diabético o sensible a los carbohidratos. En general, no tiene sentido que usted deje una leche, baja en contenido graso, a cambio de una gaseosa, pero si usted lleva una dieta balanceada, alta en carbohidratos complejos y baja en grasa, ingerir una moderada cantidad de azúcar no le hará daño.