

## AZÚCAR, pasión y temor

***Causante de pasiones y temores, este alimento no falta en cualquier despensa y es una de las mayores tentaciones alimentarias. A nadie le amarga un dulce...pero muchos dulces pueden, no solo amargar la vida, sino causar serios problemas de salud y bienestar.***

### Origen

El azúcar no era conocido en la antigüedad. Tan solo algunos profetas mencionaron algunas propiedades sobre la caña de azúcar, un raro y caro lujo importado de tierras lejanas.

Este valioso producto llegó a España en la Edad Media, a manos de la civilización árabe. En un principio se usó como medicina; en esa época, un trocito de azúcar era considerado como una rara y preciada droga. La llamaban *sal India* o *miel sin abejas* y se importaba en pequeñas dosis, eso sí, a un coste muy elevado.



A finales del siglo XVII la producción y el consumo de azúcar de caña se encontraba extendido prácticamente por todo el mundo. Un siglo más tarde, se descubrieron las propiedades azucaradas de la remolacha y se logró extraer y solidificar el azúcar de esta planta, dando origen a la instalación de las primeras fábricas de azúcar de remolacha en Prusia y, posteriormente al resto de Europa.

En la actualidad, el azúcar forma parte de la dieta de todos los países, siendo un ingrediente esencial que conforma la gran mayoría de las tentaciones alimentarias. Reivindicado por científicos y expertos internacionales, es considerado hoy como uno de los principales aportes energéticos para el organismo, pero también una importante fuente de problemas relacionados con la salud.

### Elaboración y datos nutricionales

El azúcar se produce a través de un proceso químico a partir del jugo de caña o de remolacha, eliminando toda la fibra y las proteínas que forman el 90% de dichas plantas.

Debido al alto grado de refinado de este proceso, resulta un producto muy pobre en nutrientes; sólo contiene sacarosa, en un 99%, y **nada más**, por lo que se suele decir que su aportación se reduce a 'calorías vacías' (es decir, no contiene más nutrientes - vitaminas, minerales, fibra, etc.- que las propias calorías en forma de hidratos de carbono sencillos).

1 g de azúcar -----> 4 Kcal  
1 g de proteína -----> 4 Kcal  
1 g de grasa -----> 9 Kcal  
1 g de alcohol -----> 7 Kcal

El problema no es que el azúcar aporte muchas calorías, sino que se consume en cantidades excesivas y su aporte nutricional es muy pobre.

#### AZÚCAR VS MIEL

Si bien es verdad que el contenido calórico del azúcar y de la miel es prácticamente el mismo (es decir, engordan igual), la miel contiene proporciones pequeñas de varios micronutrientes de gran valor nutritivo y con efectos beneficiosos para la salud.



#### ¿Una droga?

La mayoría de las personas de nuestra sociedad son adictas al azúcar, suponiendo ello uno de los mayores problemas de salud a los que tiene que hacer frente nuestro país hoy en día.

#### EFFECTOS SOBRE LA SALUD DEL EXCESO DE CONSUMO DE AZÚCAR

- . Exceso de peso y obesidad
- . Suprimir el sistema inmunológico, con las consecuentes infecciones y enfermedades asociadas que ello conlleva
- . Envejecimiento prematuro
- . Cáncer de pecho, de ovarios, de próstata y de recto
- . Disminución de la absorción de calcio y magnesio
- . Diabetes
- . Fatiga
- . Disminución de energía y capacidad de construir músculo
- . Enfermedades cardíacas
- . Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa
- . Osteoporosis
- . Infecciones por hongos o candidiasis
- . Depresión
- . Enfermedades dentales y de las encías

## Efectos psicológicos y fisiológicos

La ingestión de azúcar suele experimentarse como una leve euforia mientras éste se absorbe por la sangre, seguida de una depresión, cuando se desprende el nivel de glucosa sanguínea.

Cuando nos falta azúcar nos sentimos inquietos, cansados; necesitamos hacer un esfuerzo para movernos o pensar, incluso podemos notarnos irritables y alterados.

Los efectos nocivos del consumo excesivo de esta sustancia son terribles:

. Varios especialistas atribuyen al azúcar los índices cada vez más elevados de niños hiperactivos, la inhabilidad para aprender y diversas alergias. El estudio del historial diario de los pacientes diagnosticados como esquizofrénicos revelan que su dieta es excesivamente alta en azúcar y otros elementos que estimulan la producción de adrenalina como la cafeína y el alcohol.

. A nivel físico, se sabe que la ingestión continua de azúcar provoca la aparición de caries y ennegrece los dientes. En personas con glándulas adrenales débiles puede afectar el páncreas hasta causar diabetes. En algunos casos el abuso continuado conduce a la hipoglicemia.

. El aumento de peso es una de las consecuencias más conocidas del abuso del azúcar. El azúcar es un carbohidrato y el exceso del mismo se convierte en grasa. Se ha encontrado también que al consumir azúcar el cuerpo elimina el calcio en mayor cantidad, de tal manera que el organismo se ve forzado a sustraerlo de los huesos y los tejidos que son las únicas partes en donde lo almacena el cuerpo. El desgaste de calcio en huesos causa que se vuelvan porosos y frágiles, lo cual finalmente conduce a la osteoporosis.

. El consumo constante de este psicoactivo también atrofia el rendimiento de las glándulas, causando poca secreción de hormonas o alterando la composición química de las mismas, puesto que se ha podido comprobar que el azúcar afecta la



correlación de minerales en el organismo (1). Por último, estudios recientes vinculan al azúcar con problemas en el sistema inmunológico.

### Potencial de dependencia

El potencial de dependencia psicológica y física es considerablemente alto. Su síndrome de abstinencia se experimenta hasta después de varias semanas de haber discontinuado totalmente el uso de azúcar y alimentos que lo contengan. Sus síntomas incluyen depresión, fatiga, nerviosismo, ansiedad por comer alimentos dulces, falta de concentración, alergias e hipertensión. En grado extremo la dependencia al azúcar se presenta como hipoglucemia, en cuyo caso una privación de alimentos dulces puede conducir a ataques fatales.

## LOS EDULCORANTES NO CALÓRICOS, ¿UNA ALTERNATIVA?

**En una sociedad preocupada por el sobrepeso, los edulcorantes no calóricos han encontrado un mercado ideal. De entre todos los aditivos utilizados en alimentación, éstos son sin duda los más populares. No es necesario padecer diabetes o tener algún otro problema de salud para consumirlos. De hecho, basta con el miedo a coger unos kilos de más (sin tener sobrepeso ni siquiera!) para ser incapaz de concebir un café sin edulcorante artificial (en vez del azúcar).**

Los edulcorantes no calóricos son sustancias sintéticas o artificiales, eso es, que están tratadas químicamente. Ello ha hecho que sean el punto de mira de numerosas críticas y polémicas; incluso hay estudios que les atribuye **acciones cancerígenas** en ratas. No obstante, no existe ningún experimento que demuestre con certeza la nocividad de éstos sobre el ser humano. Es infinitamente más peligroso el abuso del azúcar que el posible mal causado por el exceso de edulcorante artificial.

Existen varios tipos de edulcorantes acalóricos:

### 1. La popular Sacarina

Sin duda la más conocida, consumida y extendida. Se sintetizó por primera vez en 1878 y a principios del siglo XX ya empezó a utilizarse. A pesar de ser un edulcorante, tiene un gusto amargo: dosis elevadas dejan un regusto desagradable.

Puesto que resiste el calor y los medios ácidos, resulta muy útil en



la elaboración de alimentos, tales como bebidas refrescantes, productos para diabéticos o yogures edulcorados.

Según a Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda una dosis diaria de máximo 15 comprimidos.

## 2. El Ciclamato (E952); polémica mundial

Descubierto en 1937, este edulcorante es considerado hasta 50 veces más dulce que otros endulzantes bajos en calorías y no deja el regusto amargo de la sacarina.

A pesar de ello, ha causado grandes polémicas debido a supuestas relaciones con problemas de salud. Es tan así, que en EEUU, Japón, Inglaterra y Francia está prohibido su uso desde 1970 por la FDE.

Pero existen en el mundo muchos estudios que hablan de que el ciclamato es seguro para su uso en humanos. De hecho, otras organizaciones como la FAO y la OMS, avalan su uso en más de 100 países, entre ellos la Unión Europea, Canadá, China, Brasil y Argentina.

En España se suele combinar con la sacarina para rebajar la dosis de ésta y disminuir su gusto amargo.

El Ciclamato se usa en la elaboración de productos dietéticos, farmacéuticos, pastelería, postres lácteos, caramelos, mermeladas y confites, y pasta de dientes entre otros.

## 3. El Aspartamo (E951), el más recomendado

Otro elemento que se suele encontrar en la composición de productos Light o bajos en calorías es el aspartamo. Se trata de una combinación de dos aminoácidos que encontramos en las proteínas, por lo que no es un producto químico propiamente dicho. A diferencia de otros edulcorantes intensivos como la sacarina o el ciclamato, el aspartamo es totalmente metabolizado en el organismo.



En este caso, si contiene calorías pero, al ser su poder edulcorante muy alto (200 veces más que el azúcar!), se necesita muchísima menos cantidad de producto para endulzar lo mismo. Una cucharadita de este producto endulza como una cucharada de azúcar, pero solo aporta dos calorías (una cucharada de azúcar aporta 50...).

El aspartamo es el edulcorante "químico" más recomendado por los especialistas en salud. Su "contra": a temperaturas superiores a 120° pierde gran parte de su dulzor y está prohibido a los que padecen la fenilcetonuria.

**Cuidar nuestra alimentación no es solo recomendable, sino una responsabilidad y obligación personal. El consumo de edulcorantes artificiales debe hacerse siempre asumiendo los riesgos (que dicho sea de pasada, son muy remotos) y sopesándolos con los beneficios. No olvides que la existencia de estos productos ha mejorado considerablemente la alimentación y vida de muchas personas que, por desgracia, no pueden endulzar sus platos con el carbohidrato habitual. Y si bien el azúcar aporta placer al paladar, su abuso extendido nos puede hacer mucho mal.**

#### FUENTES

[www.univision.com](http://www.univision.com); [www.alimentacion-sana.com.ar](http://www.alimentacion-sana.com.ar); [www.historiacocina.com](http://www.historiacocina.com);  
[www.wikilearning.com](http://www.wikilearning.com); [revista.consumer.es](http://revista.consumer.es)

