



# El azúcar y la salud

## Su papel en la nutrición humana

*El tema que nos ocupa en el presente artículo, afecta a una parte muy importante de nuestros lectores. Nos referimos a los que están en contacto directo con el público, en los establecimientos de hostelería.*

*Es corriente que encuentren clientes que les rechazan el terrón o sobrecito de azúcar, con la excusa de que engorda y solicitan un edulcorante artificial.*

Ante esto, podemos hacer varias consideraciones:

1ª - El azúcar es un producto natural, en cambio, el edulcorante artificial, es un producto químico. Ahora que lo natural está de moda, es un contrasentido solicitar expresamente un producto artificial y de procedencia química. Parece que hay una contradicción absurda entre lo que se piensa y predica y lo que se hace.

2ª - Las calorías contenidas en un sobrecito de azúcar serán, como máximo 20/25. Si precisamos del orden de un

mínimo de 1800/2000 calorías/día, la cantidad que nos daría un consumo habitual de 2/3 Cafés diarios, sería despreciable e insignificante, comparado con el total.

3ª - Es muy corriente observar en un restaurante, a la persona que después de ingerir un entrante, dos platos copiosos y un postre, solicita el Café "pero, sobre todo, sin azúcar...". Los franceses aplican a estas situaciones una frase muy curiosa: "El síndrome del pecado". Según ellos, ahora que el Sacramento de la Penitencia ha caído en

desuso, el hombre continua teniendo un sentimiento de culpabilidad y, después de haber sucumbido al pecado de gula o glotonería, la mejor penitencia que puede hacer es abstenerse de tomar una bebida caliente azucarada, que le proporcionaría un placer suplementario. Por extensión, lo aplican al simple acto de tomar un té o un Café con azúcar.

Para comprender mejor esta situación, debemos recordar que la alimentación del hombre consiste básicamente en un 15% de proteínas, un 35% de grasas y un 50% de hidratos de carbono. Una alimentación que contenga estos elementos y en esta proporción se la denomina dieta equilibrada.

Las *proteínas* provienen de la carne, los pescados, los huevos y la leche.

Los *lípidos o grasas* pueden ser de origen animal, como los que se encuentran en la mantequilla, los productos lácteos y la carne, o de origen vegetal como los aceites de maíz, girasol, coco, soja, oliva y germen de trigo.



Los *hidratos de carbono* o *glúcidos* proporcionan la energía necesaria para vivir y se hallan en el azúcar, la miel, los zumos de frutas, las verduras frescas y en alimentos como el arroz, el pan y las patatas.

Además nuestro organismo necesita otros microcomponentes, como las vitaminas y los minerales, aunque en menor cantidad.

Vemos que en nuestra alimentación básica se precisa un 50% de hidratos de carbono, grupo al que pertenece el azúcar. Nuestro cerebro requiere un aporte diario de 140 gr. de glucosa. Recordemos que el azúcar está compuesto por glucosa más fructosa, por tanto, es una fuente básica y primordial del alimento que precisa el cerebro.

## Mitos sobre el azúcar

Se ha intentado relacionar el azúcar con la aparición de diversas enfermedades. Antes de realizar un somero repaso de las mismas, recordemos que la *"Federal Food and Drug Administration"* (F.D.A), de los EE.UU., tiene clasificado al azúcar en su lista GRAS (*Generally Recognized as Safe*), es decir, en la lista de *"sustancias generalmente consideradas inocuas"*.

**Una vez hecha esta introducción, vamos a realizar el estudio de las principales alteraciones de la salud, con las cuales se ha intentado relacionar el consumo de azúcar.**

## Azúcar y enfermedades cardiovasculares

Ninguno de los hidratos de carbono habituales, incluido el azúcar, ha aparecido relacionado con los procesos aterogénicos. Un estudio sobre nutrición humana, de ámbito internacional, realizado en fecha muy reciente, en el que, por España, participó el *Departamento de Nutrición del Hospital "Trias i Pujol"* de Barcelona, así lo afirmó.

## Azúcar y diabetes

Nunca se ha demostrado que el consumo elevado de azúcar contribuya al desarrollo de la diabetes. Los factores hereditarios sí que tienen una importancia decisiva en su aparición. Por el

contrario, en el tratamiento dietético de la diabetes, no insulino dependiente, la opinión científica es cada vez menos restrictiva, en cuanto al consumo de hidratos de carbono.

## El azúcar y la obesidad

Ningún alimento en concreto produce obesidad. Aparte de factores genéticos, se engorda porque se consumen más calorías de las que se gastan. Como decía muy bien el profesor Dr. Don Francisco Grande Covián, el mejor especialista en nutrición que ha dado la ciencia española, y repetía a quien quisiera escucharle: *"Lo único que no engorda es lo que se deja en el plato"*. Recordaba, también, que un gramo de hidratos de carbono contiene cuatro calorías y, en cambio, un gramo de grasa contiene ocho. La conclusión es muy sencilla: Quien quiera adelgazar o mantener el peso debe vigilar mayormente su consumo de lípidos o grasas.

## Azúcar y caries dental

Existe una asociación evidente entre consumo de alimentos azucarados y la caries dental. Pero otros factores, además, del alimentario, también influyen en ésta afección, entre ellos factores infecciosos, microorganismos cariogénicos y factores genéticos.

*El mejor remedio para luchar contra la caries, es una correcta higiene bucal. Procurar lavarse los dientes, dos/tres veces al día, después de cada comida principal.*

### Clases de carbohidratos y alimentos de que proceden

	<b>Carbohidratos</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Monosacáridos</b>	Glucosa	Frutas, miel
	Fructosa	Frutas, miel
<b>Disacáridos</b>	Sacarosa	Remolacha y caña de azúcar
	Lactosa	Leche
	Maltosa	Malta
<b>Polisacáridos</b>	Celulosa	Vegetales
	Almidón	Vegetales
	Glucógeno	Carnes y pescado

Desde que los organismos oficiales han hecho campañas de higiene bucal en las escuelas y se utiliza flúor en las pastas dentífricas, la existencia de caries ha disminuido drásticamente.

A nivel mundial, la industria azucarera se ha organizado para obtener apoyo científico para luchar contra los mitos del azúcar, especialmente obesidad y caries dental.

Entre dichos organismos podemos citar la "World Sugar Research Organization", con sede en la Universidad de Reading (Inglaterra).

Además, cada país ha creado su propio organismo encargado de esta materia. En España, en 1986, se creó el "Instituto de Estudios Documentales del Azúcar" (I.E.D.A). Lo primero que hizo este instituto fue encargar al Dr. Grande Covián, un estudio sobre "El azúcar en la alimentación humana".

En 1990, se hizo una segunda edición muy ampliada, añadiendo un trabajo sobre "El azúcar en la alimentación de los españoles", por las doctoras Olga Moreiras-Varela y Angeles Carbajal y el Dr. Gregorio Varela, del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la madrileña Universidad Complutense. El Dr. Gregorio Varela es, además, Presidente de la Fundación Española de Nutrición.

### Porcentaje de hidratos de carbono digeribles en algunos alimentos

Azúcar de caña o remolacha	100%
Caramelos	56-99%
Miel	80%
Fruta seca	75-88%
Arroz	79%
Cebada	79%
Macarrones, tallarines	73-77%
Galletas saladas	71-74%
Harina de avena	70%
Harina de maíz	74-78%
Pan	52-58%
Jarabes	74%
Harina de trigo	69-79%
Confituras y jaleas	65-71%
Pasteles	56-62%
Patatas cocidas	19%

Finalmente, en abril de 1995, se ha reeditado el trabajo del profesor Grande "El azúcar en la alimentación humana" y un nuevo estudio de los doctores Varela, Moreiras y Carbajal, con el título de "El azúcar en la nutrición de los españoles Cambios en los últimos 30 años (1964-1994)".

Las dos últimas publicaciones citadas van acompañadas de abundantísima bibliografía científica y estadística.

**Agustí Bou i Tort**  
Ex Presidente de la Marca  
Internacional del Azúcar