

azúcar

Número 7 Mayo/Junio 1999



Especial Informe UCE

LA UCE ACONSEJA INCLUIR AZÚCAR EN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La Unión de Consumidores de España ha elaborado un informe donde revisa el papel del azúcar en la alimentación a la luz de los últimos estudios. El informe ha sido publicado en la revista CIUDADANO bajo el título "El azúcar: la realidad se impone a los tópicos".

Una de las principales cuestiones sobre la que insiste la UCE en este informe, es la de escuchar la opinión de los especialistas en el ámbito de la nutrición. La UCE se ha hecho eco de las últimas aportaciones de los expertos de la FAO (Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas) y de la OMS (Organización Mundial de la Salud), que afirman que el azúcar no está

directamente implicado en el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes o la caries.

En el caso de la diabetes, la UCE señala que los investigadores no saben qué produce la diabetes, pero sí que no es el azúcar. Además, señala que hasta hace no muchos años, el régimen prescrito a los diabéticos era muy severo, e incluía la supresión del azúcar y productos azucarados, pero actualmente, gracias al mejor conocimiento de la enfermedad y unos nuevos medicamentos, dicho régimen se ha suavizado mucho, aunque la dieta glúcida debe ser, en todo caso, supervisada y controlada por el médico.

El problema de la obesidad se deriva de un consumo excesivo de grasas y no del consumo de hidratos de carbono. En este sentido, la UCE hace mención al proyecto CARMEN (Carbohydrate Ratio Management in European National diets), el mayor estudio de intervención nutricional realizado hasta el momento en el campo de la obesidad, en el que se ha comprobado que es posible controlar el peso disminuyendo el consumo de grasas y aumentando el de hidratos de carbono, incluido el azúcar.

Incluir el azúcar en la dieta

La doctora Ana de Cos, de la Unidad de Nutrición del Hospital La Paz, señala en el informe que "el azúcar que incorporamos a la dieta, es utilizado por el organismo de forma similar a los otros CHO no complejos integrados en alimentos como la fruta, y juega, por otra parte, un papel importante en la palatabilidad y atractivo de nuestra alimentación, por lo que excluirlo iría en detrimento de la rentabilidad energética de la dieta, así como de su riqueza en términos de sabor o textura. Por eso, dentro de una dieta equilibrada, es recomendable consumir azúcar".

"El azúcar que incorporamos a la dieta juega un papel importante en la palatabilidad y atractivo de nuestra alimentación, por lo que excluirlo iría en detrimento de la rentabilidad energética de la dieta, así como de su riqueza en términos de sabor o textura".

(SIGUE EN EL REVERSO) ►►

azúcar

(VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR)

En cuanto a los tópicos que existen sobre el azúcar, el responsable de salud de la Unión de Consumidores de España, Rafael Urrialde, manifiesta que "hay datos que evidencian la escasa consistencia de los mismos. Por ejemplo, en el caso de la relación del azúcar con la caries dental, podemos decir que en países que son grandes consumidores de azúcar, como Suecia o Francia, existe una menor prevalencia de caries entre la población. Esto se debe al desarrollo de importantes campañas de prevención, concienciación y formación sobre la salud dental, y a campañas de fluorización de las aguas y los dentífricos".

Después de analizar las propiedades del azúcar y las consideraciones realizadas por los expertos, la UCE recomienda a los consumidores que incluyan el azúcar en su dieta, y aclara que "en un individuo sano el azúcar

resulta más conveniente que los edulcorantes artificiales como la sacarina, el ciclamato y el aspartamo".

La UCE recuerda a los consumidores que el azúcar, como hidrato de carbono, constituye una de las mayores fuentes de energía para el funcionamiento del organismo y señala que "el azúcar común o sacarosa, que añadimos a algunos alimentos o platos elaborados en el hogar (postres, lácteos, zumos, café, etc.), y la que se utiliza como ingrediente en otros alimentos preparados (mermeladas, refrescos, etc.) cumple las mismas funciones que los azúcares presentes en las frutas, las verduras y la miel". Igualmente, añade que "la función más importante que lleva a cabo en nuestro organismo, es el aporte de energía, propio de los hidratos de carbono, pero también tiene una importancia fundamental el sabor dulce, el color, el olor y la textura que el azúcar proporciona a los alimentos".

Internet



LOS LINKS MÁS INTERESANTES

► En [canalsalud](http://canalsalud.com) se puede encontrar información sobre cómo vivir en forma, nutrición e incluso consultar su videoteca de salud.
www.canalsalud.com

► El [International Life Sciences Institute \(ILSI\)](http://www.ils.org), dedicado a la investigación de la nutrición, ofrece en su web sus últimos estudios en este campo.
www.ils.org



Sabías qué...

Los resultados de una serie de estudios demuestran que la pérdida de peso se produce más fácilmente cuando se incluye una cantidad moderada de azúcar en una dieta de adelgazamiento.



Citas

► Third European Congress on Nutrition and Health in the Elderly people (Madrid)

23 - 25 de noviembre de 2000.

Contacto: Olga Moreiras, Dpto. Nutrición Facultad de Farmacia (UCM)

Fax: 91 394 17 32

e-mail: bsaludpublica@jet.esmoreiras@eucmax.sim.ucm.es

► IV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Bilbao)

5 - 7 de octubre de 2000

C/ Luis Briñas, 18, 4ª planta, 48013 (Bilbao)

Tel: 94 420 44 65/53

Fax: 94 420 44 66

e-mail: bsaludpublica@jet.es

Se ha dicho...

"Hasta hace muy poco tiempo los nutricionistas en general, y los científicos de la alimentación, en particular, se habían olvidado del placer de comer y de los hábitos alimentarios en el éxito de una dieta. Por ello no es de extrañar que una de las mayores novedades en el campo de la nutrición sea el valor que se le concede al placer y a los hábitos alimentarios como factores decisivos en el éxito de una dieta, y que esta conclusión es válida tanto para los sanos como para los enfermos".

Gregorio Varela, catedrático emérito de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid y presidente de la FEN (Fundación Española de Nutrición), en Noticias Médicas (24/3/99).

"El desayuno debe ser amplio y variado y no puede faltar un tazón de leche edulcorada con azúcar o miel, los hidratos de carbono en forma de pan o tostada con aceite de oliva y vitaminas en forma de fruta fresca o zumo de fruta".

Dra. Araceli Boraita, presidenta del grupo de trabajo de cardiología del deporte de la Sociedad Española de Cardiología, en RNEI (cuadernos de salud) (27/4/00).

