Dietary guidelines for sugar: the need for evidence.

[Ruxton CH](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Ruxton%20CH%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=12908884).

Dietary guidelines for sugar: the need for evidence. [Br J Nutr.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Invited+commentary+Dietary+guidelines+for+sugar%3A+the+need+for+evidence) 2003 Aug;90(2):245-7.

Dentro del sector de salud pública y nutrición, podría decirse que del componente de la dieta del que más necesitamos una aproximación basada en la evidencia es el azúcar.

Desde la década de 1970, cuando fue etiquetado como'puro, blanco y mortal "(Yudkin, 1972), ya través de los años transcurridos desde entonces, cuando los males de la obesidad, enfermedades del corazón, enfermedad de hiperactividad, diabetes y enfermedad de Crohn se puso en sus puertas, el azúcar ha sido objeto de mucha discusión e incluso controversia en la comunidad científica. Al igual que en el caso de la grasa de la dieta, hay varios tipos de azúcar, por ejemplo, sacarosa, glucosa, lactosa y fructosa. De semejante grasa de la dieta, no existe una definición aceptada para categorizar azúcares, lo que hace que las comparaciones entre los estudios sea bastante difícil (Kelly et al. 2003).