**La fructosa no aumenta el peso corporal ni los triglicéridos**

**La fructosa no aumenta el peso corporal ni los triglicéridos**

*Viernes, Febrero 25, 2011. Club Darwin.net*

Un nuevo estudio publicado en Critical Reviews in Food Science and Nutrition afirma que el consumo normal de fructosa no tiene efectos adversos sobre el peso corporal o sobre los triglicéridos en el suero en individuos normales, con sobrepeso u obesidad.

**La fructosa aprobada con honores** Los investigadores no encontraron ninguna relación entre la fructosa y la hiperlipidemia o aumento de peso. Los resultados apoyan un análisis similar que evaluó el papel de la fructosa en los lípidos de la sangre, la glucosa, la insulina y la obesidad entre la población sana, con peso normal.

Los dos últimos análisis sobre la fructosa utilizaron un enfoque basado en la evidencia empleado por la FDA en la evaluación de las posibles declaraciones de salud para los alimentos, bebidas e ingredientes alimentarios.

La conclusión de los dos estudios fue que el consumo de fructosa no aumenta los triglicéridos, el peso corporal o la ingesta de alimentos en individuos con peso normal o con sobrepeso.