



La evidencia beneficia el consumo de azúcar

El azúcar debe formar parte de una dieta balanceada y ser consumida de forma prudente.

y en día, no pasa mucho tiempo sin que aparezca algún artículo o mensaje contra el azúcar, responsabilizándolo de un sinnúmero de malestares, desde menores hasta enfermedades terminales. Por supuesto, biológicamente esto jamás se podría dar, pero, al parecer, la repetición de enunciados 'a medias' terminan convirtiéndose en una perversa 'verdad' que muchos toman por sentado y repiten sin reservas.

Estas críticas tienen elementos que evitan que los consumidores puedan tomar decisiones favorables para su salud y, frecuentemente, conducen a patrones de conducta que poco tienen de nutritivo. En primer lugar, carecen de evidencia científica: está claramente probado que el azúcar es fundamental para la ingesta alimenticia diaria y que su papel como carbohidrato es fundamental para que el cuerpo humano funcione. Entre el 44 y el 50 por ciento de la energía diaria requerida por una persona debe provenir de carbohidratos, en los cuales se destacan los granos, el pan y el azúcar, entre algunos otros alimentos de consumo humano.

El cerebro requiere de 130 gramos para realizar las operaciones más elementales; para escribir un artículo como este, por ejemplo, se requieren más de 190 gramos. El azúcar es elemental para que el cuerpo desarrolle sus funciones motrices básicas y para que la mente pueda instruirle hacia dónde moverse o a qué velocidad correr, entre muchas otras. Si usted la quiere tomar en su cafecito, o como a su servidor le fascina, en jugo de patilla, o sandía, es cosa de gusto personal, y refleja la belleza de la libertad que tenemos las personas para escoger qué nos gusta.

Por su parte, la mención de que el azúcar es responsable de la obesidad, que tanto se observa hoy en día, riñe frontalmente con la abrumadora evidencia proveniente de países que, preocupados por el aumento de la masa corporal, mayormente en sus jóvenes, monitorean la ingesta alimenticia. Como acaba de reportar el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Usda), los índices de obesidad en el gigante norteamericano continúan en alarmante ascendencia, pero el consumo per cápita de azúcar se ha ido reduciendo desde hace más de 20 años. En Australia, una de las naciones con mayores índices de obesidad juvenil, la merma en el consumo del azúcar data desde hace más de 3 décadas. En el Reino Unido, país en donde no falta quién critique al azúcar con tal de ganar titulares, la baja per cápita en consumo de azúcar data desde 1991, y mantiene su tendencia descendente hasta la fecha.

Conclusión: la evidencia no soporta afirmación alguna de que el azúcar sea responsable



por el aumento de la obesidad en las personas, punto. Igual realidad se da para la caries, asunto sobre el cual las pruebas son abrumadoras con respecto a que la mala higiene y el deficiente cuidado al cepillarse son el origen de males como este; el azúcar juega un rol importante, pero afirmar que es LA causa, cae en burda falacia.

Por otra parte, no existe absolutamente nada que apunte a que el azúcar es tóxico, y resulta fantástico, y hasta tendencioso, leer las 'frescas' aseveraciones equiparando su consumo al tabaco; realmente es alarmante que haya quienes emitan opiniones públicas en este sentido y no tengan que aportar sustento alguno para probar algo que, a todas luces, viene de algún planeta alienígena.

El azúcar debe formar parte de una dieta balanceada y ser consumida de forma prudente; la ingesta excesiva de cualquier tipo de alimento o bebida (incluyendo el agua) daña la salud. La clave para promover la buena salud de nuestros jóvenes es una nutrición que conjugue los carbohidratos y demás alimentos que nuestro cuerpo necesita, con el ejercicio y los deportes, evitando consumir cualquier cosa en exceso, así como la comida 'chatarra'. Las madres pueden contribuir poniendo atención a observar buenas prácticas en la preparación de los alimentos y en lo que sus hijos ingieren en la escuela. Es muy importante que ellas cuenten con información fehaciente, soportada por evidencia científica internacionalmente reconocida, ya que la propagación de falsedades disfrazadas, que los medios sociales replican, definitivamente no contribuye a que se haga lo mejor por sus hijos.

José Orive

Director Ejecutivo de la Organización Internacional del Azúcar (OIA).

La OIA es un organismo intergubernamental adscrito a las Naciones Unidas.