

Ciencia y Luz



Universidad Veracruzana
Dirección General de Difusión Cultural
Dirección de Comunicación de la Ciencia, UV

Por: Ulises del Toro Enríquez*
Nohemí Hernández Rojas*
y Enrique Méndez Bolaina*
Edición: Eliseo Hernández Gutiérrez
Ilustración: Francisco J. Cobos Prior
Dir. de Comunicación de la Ciencia, UV
dcc@uv.mx

¿Es AZÚCAR es una droga?

El éxtasis es una taza de té y un trozo de azúcar en la boca.

Alexander Pushkin

Imaginemos una droga que no es inyectada, fumada o inhalada; de fácil acceso para niños y adultos; que se encuentra en productos de consumo diario, como alimentos y bebidas de venta en supermercados; cuyo consumo no es regulado pese a los graves problemas de salud que genera. Parece increíble que exista, pero así es, su nombre: azúcar.

Ingerirla provoca una liberación de dopamina en el cerebro y la segregación de esta sustancia es la que conduce al descontrol y la adicción al producto que la contiene.

En los últimos años la comunidad científica ha llamado la atención acerca de la elevada ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares, en razón de los efectos dañinos que genera en nuestro organismo dicha práctica, pues se le asocia con diversos padecimientos como: obesidad, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, hipertensión arterial, enfermedad coronaria isquémica, ciertos tipos de cáncer, así como bulimia, depresión y ansiedad.

Durante los pasados veinte años el consumo de bebidas carbonatadas se ha incrementado considerablemente, en todas las edades. La preferencia por esta clase de bebidas se debe a la sensación agradable que generan los ingredientes utilizados en su elaboración, los cuales tienden a provocar adicción en los consumidores. En la actualidad México ocupa el primer lugar a nivel mundial en consumo per cápita de refrescos (163 litros de refresco en un año, lo que equivale a beber al día 466 mililitros, o 1.3 latas de 355 mililitros, reflejando un consumo total de 459 latas al año).

Este nada honroso primer lugar constituye un problema de interés social debido a que trae aparejado un aumento en años recientes en la incidencia de sobrepeso y obesidad en la población de nuestro país. De acuerdo con resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016, 36.3% de los adolescentes y 72.5% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, cifras que representan un incremento de 1.4 y 1.3%, respectivamente, del 2012 al 2016.

México: líder mundial

Para la Organización Mundial de la Salud la cantidad recomendada de azúcar al día es de 25 a 50 g; sin embargo, en los hechos el consumo excede esta cifra, pues es de aproximadamente 64 a 183 g por persona al día, esto es, 24 a 67 kg por persona al año. Entre los mayores consumidores de azúcar al año se encuentran Brasil (67.3 kg), Malasia (53.7 kg), América Latina y el Caribe (47.8 kg) y Estados Unidos de América (40 kg).

A este dulce y desolador panorama contribuye en demasía el hecho de que los alimentos procesados que consumimos diariamente tienen dentro de su composición cantidades muy elevadas de azúcar. En este sentido, el top ten de los productos se encuentra integrado de la siguiente manera: 1) refrescos y bebidas energéticas (40 g de azúcar por cada 355 ml), 2) frutas en almíbar (31.5 g por cada ración de 100 g), 3) flanes y natillas (30 g por vaso de 100 g), 4) galletas (25 g por cada ración de 100 g), 5) yogur de sabor (20 g por cada vaso de 125 ml), 6) barras de chocolate con leche (15 g por cada barra de 25 g), 7) chocolate en polvo (15 g por cada ración de 15 g), 8) cereales en caja (11.5 g por ración de 30 g), 9) mermeladas (11 g por cada ración de 20 g), 10) aderezos (mayonesa, catsup, mostaza) (10 g por cada ración de 20 g).

El consumo excesivo de azúcar da lugar a efectos contraproducentes que van más allá de simplemente agregar calorías o provocar caries dentales pues, reiteramos, incrementa el riesgo de padecer: obesidad, diabetes, síndrome metabólico, hipertensión arterial, niveles elevados de colesterol y triglicéridos, resistencia a la insulina, daño a lípidos, proteínas y ADN (lo que acelera el proceso de envejecimiento); asimismo, se ha relacionado con cáncer y deterioro cognitivo.

Efectos similares

En estudios con animales de laboratorio se ha encontrado que el azúcar produce más síntomas de los necesarios para ser considerada una sustancia adictiva, incluso los datos demuestran que el consumo de azúcares añadidos a alimentos y bebidas tiene efectos similares a otras drogas como la nicotina, la cocaína, la heroína y el alcohol, con un poder adictivo igual o mayor, puesto que los alimentos endulzados artificialmente tienen ingredientes que no encontramos en los alimentos naturales y que nuestro cuerpo no puede controlar.

Se ha demostrado que el azúcar, como sucede con las drogas, puede resultar sumamente adictivo para mucha gente ya que, al igual que aquéllas, provoca una liberación de dopamina en el cerebro y la segregación de esta sustancia es la que conduce al descontrol y la adicción al producto que la contiene. Para alejar de nosotros la influencia de esta droga podemos disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros e industriales), de bebidas endulzadas, así como de alimentos donde se combinen los azúcares con las grasas.

También recomendamos no agregar azúcar a la leche o a los jugos de frutas, consumir las frutas frescas y naturales; promover una dieta sana: rica en fibra y baja en azúcares, grasas y alimentos refinados; consumir azúcar integral (turbina-da) en lugar de refinada (blanca); revisar las etiquetas de los alimentos procesados que compramos; y como medida principal: si es necesario consumir azúcar, hacerlo, pero con moderación.

*Fac. de Ciencias Químicas-UV
Orizaba, Correo: emendez@uv.mx

Su elevado consumo constituye un problema de salud pública debido a que trae aparejado un aumento en la incidencia de sobrepeso y obesidad en la población de nuestro país.

