



¿Cuál es la mejor alternativa al azúcar para mantener una dieta saludable?

21-10-2020

#ElAzúcarMata, la campaña para advertir sobre los riesgos del abuso del azúcar, revolucionó las redes el Día Mundial de la Alimentación por su contundente mensaje. La pregunta es ¿cuál es la alternativa más saludable al azúcar... estevia, miel, panela, azúcar integral de caña, aspartamo, sacarina, otros edulcorantes...? Según explica en este artículo nuestro colaborador José María Capitán, ninguna de ellas.

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Alimentación, el pasado 16 de octubre, el Ministerio de Consumo lanzó una campaña para advertir sobre los riesgos de abusar del azúcar y concienciar a la población sobre la buena alimentación. Una impactante acción en la que se compara el abuso del azúcar añadido con el consumo del tabaco.

Enmarcada bajo el *hashtag* #ElAzúcarMata, la campaña no ha pasado desapercibida y ha suscitado todo tipo de opiniones. En cualquier caso e independientemente de lo impactante de las imágenes o mensajes emitidos, la realidad es que cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas por obesidad o sobrepeso.

El consumo de azúcar está relacionado con el desarrollo de la obesidad y otras patologías crónicas. Su consumo se ha disparado en la alimentación humana desde la revolución industrial y especialmente desde la segunda mitad del siglo XX. En la actualidad, se han alcanzado ingestas *records* de este producto en todo el mundo. En España, esto se refleja, muy especialmente, en las cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad infantil que padecemos y que afecta ya al 40,6% de los menores de 6 a 9 años (Estudio Aladino). Tal y como la define la OMS, la obesidad es una enfermedad crónica, y una vez que se desarrolla es de muy difícil tratamiento. El obeso tiende a serlo siempre y tendrá mayores probabilidades de desarrollar otras patologías relacionadas, como la diabetes o algunos tipos de cáncer. Además, la obesidad sufre de la incomprensión de una sociedad que la estigmatiza, de modo que el enfermo de esta patología podrá sufrir de mayor rechazo social, mayor dificultad a la hora de encontrar pareja, de optar a un puesto de trabajo o simplemente de vivir una vida más satisfactoria.

El origen del problema

El bebé tras la lactancia empieza a consumir grandes cantidades de azúcar en forma de papillas infantiles (potitos), cereales dextrinados, galletas, lácteos azucarados y un sinfín de productos ultraprocesados ‘especialmente diseñados para él’. Este consumo de azúcar modela su percepción gustativa y genera una predilección excesiva hacia los alimentos dulces. Durante la niñez, productos como los cereales del desayuno, los batidos lácteos azucarados, las bebidas refrescantes, los zumos, los dulces y las golosinas convierten cada comida, y en especial cada celebración, en eventos repletos de este dulce elemento. La asociación de los alimentos azucarados con cada ‘momento especial de la vida’, y que se utilice como premio a las ‘buenas conductas’ del menor, refuerza insistentemente su consumo. La ingesta de azúcar durante la infancia se consolidará como un hábito que se perpetuará en la vida adulta y podrá disminuir la calidad y la esperanza de vida del individuo. En definitiva, somos una sociedad ‘enganchada’ al azúcar y enferma por su consumo excesivo.

Entonces, ¿cuál es el mejor sustituto del azúcar?

Una vez creada la dependencia al azúcar y entendiendo los problemas de salud que origina su consumo nos preguntamos: ¿qué alternativas saludables existen?, ¿qué otros endulzantes podemos usar en su lugar que favorezcan nuestra salud? Para dar respuesta a estas preguntas debemos entender que los alimentos dulces, tal y como hemos aprendido a consumirlos, asociados a vivencias placenteras, activan nuestro sistema de recompensa y nos incentivan a la hiperingesta.

El intenso sabor dulce, al que hemos acostumbrado a nuestro paladar, estimula excesivamente nuestras papilas gustativas e impide apreciar correctamente el sabor de otros alimentos que pueden, incluso, ser rechazados. Un ejemplo de esto lo encontramos en las frutas y verduras que, a diferencia del azúcar adicionado, sí son esenciales en el crecimiento y desarrollo de los niños y el mantenimiento de la salud del adulto. Pero no solo el azúcar es responsable de una mala educación del paladar, esto puede ocurrir también con cualquier endulzante, como la miel, la panela, la estevia, el ciclamato u otros edulcorantes. Debemos entender que no existe ningún sustituto del azúcar que tengan un valor nutricional suficiente como para que se justifique su consumo, por tanto, su uso responderá únicamente a una necesidad originada por una mala educación alimentaria, y no por ninguna necesidad fisiológica. El azúcar que precisamos para mantener nuestra salud ya lo obtenemos de los propios alimentos: cereales integrales, legumbres, frutas, tubérculos y hortalizas principalmente.

Por todo ello, hay que decir que la alternativa más saludable al azúcar es dejar de consumirla y que no existe ningún sustituto al azúcar que no sea potencialmente nocivo. Esta realidad genera un problema enorme. Por un lado, tenemos a una sociedad golosa, ávida de dulces, cada vez más enferma como consecuencia de su adicción al azúcar, y por el otro, una industria alimentaria que no deja de incentivar su consumo a través de un marketing implacable y altamente eficiente. ¿Cuál es la solución? La única solución real es reeducar nuestro paladar, dejar de consumir cualquier tipo de azúcar o edulcorante artificial y acostumbrarnos a saciar nuestra necesidad de dulce a través de alimentos tales como las frutas frescas o las frutas desecadas, alimentos que hemos consumido a lo largo de toda nuestra evolución como seres humanos.

Desde la educación alimentaria podremos optar a una sociedad más saludable

La deshabitación del consumo de dulces, refrescos y otros alimentos endulzados es complicada. Decía **Francisco Grande Cobián**, médico e investigador español, que era más fácil cambiar de religión que de hábitos dietéticos y, desde luego, tenía razón. No todo el mundo se siente con las fuerzas suficientes como para modificar sensiblemente su alimentación, ya que ésta forma parte de su identidad, de su forma de entender el mundo, es una fuente de placer y con ella compensa gran parte de sus insatisfacciones.

Quizá resulte poco realista aconsejar a la población, en general, que deje de consumir dulces o edulcorantes de manera radical, ¡no lo sé! A pesar de ello, debemos insistir en el mensaje y concienciar sobre la importancia que tiene para nuestra salud y la de nuestros hijos disminuir los alimentos endulzados al mínimo posible. Es especialmente importante que seamos capaces de frenar este despropósito alimentario en el que las principales víctimas son nuestros niños y niñas, la población más vulnerable. Debemos evitar crear en ellos el gusto excesivo por los alimentos dulces y dejar de comprometer su salud.

Solo trabajando desde la educación alimentaria y con políticas que favorezcan la reducción del consumo de azúcar y edulcorantes entre los niños y adultos podremos optar en el futuro a una sociedad más saludable.

Noticias Relacionadas

- Consumo estrenará el etiquetado de alimentos Nutriscore el primer cuatrimestre de 2021
- Sobre el despropósito de ofrecer comida rápida a los escolares con beca comedor de Madrid
- El 35% de los menores españoles tiene obesidad o sobrepeso y el 64% no hace ejercicio
- ¿Cómo hace Japón para ser el país desarrollado con el índice de obesidad más bajo del mundo?



José M. Capitán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de [Codinan](#). @: jmcapitan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).