



## DESACTIVA LA BOMBA CALÓRICA

Agarra unas tenazas. Te enseñamos a cortar los cables para que este artefacto no te explote en las narices

**PREGUNTA: ¿EL ROJO? ¿EL AZUL? ¿EL VERDE? NO TE PONGAS NERVIOSO.** Lo tenemos todo bajo control. Los mejores expertos en la materia nos han dado las claves para que dejes de ingerir azúcar a lo loco. Todos sabemos que los helados, los caramelos o la bollería llevan azúcar, pero... ¿eres consciente de que productos como el ketchup, la mayonesa y el vinagre de Módena también lo llevan? El pan de molde y algunos embutidos ¡también llevan un extra de azúcar!

La industria alimentaria sabe de nuestra pasión por lo dulce por eso no debe extrañarte encontrar azúcar es entre los ingredientes de muchos productos procesados. “Gracias a él la industria alimentaria consigue potenciar sabores y reducir costes”, afirma Gloria Tamayo, dietista-nutricionista de Menja Sà. No en vano cada español consume anualmente 20 kilos de azúcar procedentes de alimentos procesados. A esto hay que sumarle los 9 kilos de azúcar de mesa que utilizamos para endulzar cafés, postres e infusiones. Ahora que ya eres consciente de a lo que nos enfrentamos, procedamos a la desactivación de la bomba.

Estamos trabajando con un explosivo muy peligroso. Bettina Biagetti, médico endocrino del Hospital Vall d’Hebron de Barcelona, nos advierte de que en el caso de que se produzca la fatal detonación se incrementará el riesgo de infarto o ictus. Además, nos

enfrentaremos a distintas patologías asociadas con el sobrepeso como la diabetes, la hipertensión y el colesterol. Para lograr desactivar esta amenaza la OMS recomienda que el consumo de azúcar jamás supere el 10% del aporte calórico diario.

Son muchos los alimentos procesados que nos aportan un exceso de azúcares añadidos carentes de valor nutricional. “El problema es que nuestro cuerpo no puede procesar s emejante entrada de glucosa y lo que hace es guardarla en forma de grasa”, explica la dietista-nutricionista Gloria Tamayo.

## Una bomba programada desde la cuna

Nuestra predisposición hacia el sabor dulce es innata. De hecho, es el primer sabor que probamos, y se lo debemos a la leche materna. A partir de este momento quedamos irremediamente conectados a él. “Además, nuestro combustible es la glucosa y la glucosa es dulce”, apunta Tamayo.

¿Puede esta predisposición llegar a convertirnos en adictos al azúcar? La Universidad de Florida (EE.UU.) ha realizado un estudio para arrojar algo de luz sobre esta cuestión. Un equipo científico descubrió que cuando las ratas de laboratorio se daban un atracón de azúcar experimentaban síntomas de abstinencia después de quitárselo. Según Nicole Avena, una de las autoras de la investigación, “el azúcar activa rutas cerebrales que refuerzan nuestro deseo de seguir comiéndolo”.

Los estudios realizados con personas revelan tendencias similares. En una investigación de la Universidad de Yale (EE.UU.) se les mostró a los participantes una foto de un batido de chocolate. Todos ellos presentaban síntomas de adicción a la comida y al ver la foto todos experimentaron un pico de actividad

cerebral en las regiones que intervienen en la drogadicción. Pero, al probar el batido, la señal de recompensa fue tan débil que necesitaron beber más para sentir placer.

Pero, tranquilo, a pesar de lo que pueda parecer la adicción al azúcar como tal no existe. “Es normal sentir que se incrementan tus ganas de tomar algo dulce cuando reduces el consumo, pero esta ansia desaparece a los pocos días”, asegura Avena.

## Desactiva la ignorancia

Según un estudio publicado por la revista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, alrededor del 75% de los alimentos envasados llevan edulcorantes calóricos. “Está claro que uno de nuestros principales problemas es que no sabemos leer las etiquetas de los ingredientes”, advierte la dietista-nutricionista Gloria Tamayo. Si no quieres que tu cesta de la compra sea igual a la de la bruja de Hansel y Gretel, aplícate estos consejos:

### ► CUANTO MÁS CORTA SEA LA LISTA DE INGREDIENTES, MEJOR

Es importante que nuestra alimentación sea lo más natural posible. Habitualmente existe una relación proporcional entre un listado interminable de ingredientes y lo procesado que esté ese alimento. Cuanto más procesado, más posibilidades tendrás de estar ingiriendo cantidades ingentes de azúcares añadidos. Así que lo breve, si bueno...

### ► PRESTA ATENCIÓN A LOS HIDRATOS DE CARBONO

Los fabricantes están obligados a indicar qué cantidad de azúcares simples contienen los hidratos de carbono del producto. En la información nutricional nos lo aclaran con la frase “de los cuales azúcares”. Tras esta frase se nos informa de los gramos de azúcar que contiene. Si ves que el alimento puede hacer

peligrar el límite recomendado de 36 gramos de azúcares añadidos diarios, piénsatelo dos veces y devuélvelo a la estantería del supermercado.

### ► FÍJATE EN EL ORDEN

Interpreta el listado de ingredientes como si fuera una lista de éxitos musicales. En la primera posición, encontrarás el de mayor éxito, el Pablo Alborán de los ingredientes, el que está más presente en el producto. A medida que avances en la lectura de la lista de ingredientes, estos irán perdiendo presencia. Para que te quede claro, si te compras un paquete de galletas y lees “harina, azúcares y huevos” querrá decir que el ingrediente principal es la harina seguido de una cantidad menor de azúcares y una cantidad todavía menor de huevos.

Elena Roura, responsable de salud y hábitos alimentarios de la Fundación Alicia, subraya la importancia de que tengamos un espíritu crítico. Esta especialista asegura que debemos tener cuidado con los mensajes publicitarios. “Cuando un producto se anuncia como light pregúntate ‘¿light en qué?’: puede que haya reducido el contenido en grasa pero que continúe teniendo muchos azúcares añadidos”, afirma. Así que atento a la letra pequeña.

## Corta el cable... de los refrescos

Gotas de sudor frío bajan por tu frente. Tranquilo. Es normal. Estás ante la fuente principal de azúcares añadidos de tu dieta. Que cortes el cable con seguridad y firmeza es decisivo. Agarra las tenazas, cuenta hasta tres y... ahora ha llegado el momento: ¡corta el cable!

¿Lo has conseguido? Si no lo has hecho, esperamos que al menos no seas de los que se toman un refresco cada día. ¿Sabes que hacerlo te aporta unas 00 Kcal extra? “Si prescindes de este mal hábito, en un año puedes perder

## ► REDUCE LA CARGA EXPLOSIVA

29 kilos. Esa es la cantidad de azúcar que ingerimos los españoles cada año. ¿Quieres minimizar tu consumo? Te explicamos cómo



**¡ADIÓS, REFRESCOS!**  
**Ahorra 10 cucharaditas**  
Pásate a las bebidas light. Al cabo de una semana, pásate al agua mineral con gas con una rodajita de limón.



**ENDULZA TU YOGUR**  
**Ahorra 2-4 cucharaditas**  
Los yogures de fruta en el fondo tienen 30 gramos más. Opta por uno natural y échale tú mismo la fruta o un poco de canela.



**PICA ALIMENTOS INTEGRALES**  
**Ahorra 2-10 cucharaditas**  
Apuesta por frutas ricas en fibra como la manzana o por alimentos como los frutos secos o los cereales integrales y pasa de chuches.



**DILUYE LOS ZUMOS**  
**Ahorra 2-3 cucharaditas**  
Los zumos son los responsables del 10% de los azúcares añadidos que consumes. Mezcla el zumo con agua a partes iguales.



**CAMBIA DE CEREALES**  
**Ahorra 2-4 cucharaditas**  
Cambia los cereales azucarados por copos de avena integral. Añade proteína en polvo con sabor a vainilla para endulzar.



**TOMA POSTRES NATURALES**  
**Ahorra 2-10 cucharaditas**  
La fruta asada es realmente deliciosa. Satisface con ella tus deseos de dulce y te aporta una dosis saludable de fibra.

entre 4 y 5 kilos sin darte cuenta”, aclara Roura. Lamentablemente, parece que el consumo excesivo de refrescos, además de tener el poder de ocultar tu six-pack bajo un manto de grasa, tiene otros efectos adversos. Según un estudio europeo, en el que ha participado el centro español CIBERobn, un refresco azucarado al día puede aumentar tus posibilidades de sufrir diabetes tipo 2 hasta en un 22%. Ante este panorama seguramente te plantees. “¿Y qué sucede si apuesto por la versión light?”.

Desde la Universidad de Purdue (EE.UU.) han querido averiguar si los edulcorantes artificiales que se utilizan en los refrescos light pueden influir en tu apetito y disparar tus ganas de comer cosas dulces. Para averiguarlo han realizado un estudio con ratas de laboratorio. Resulta que los roedores que tomaban alimentos con edulcorantes artificiales han engullido más cantidad de comida y han ganado más grasa corporal que los roedores que ingerían alimentos endulzados con azúcar de mesa. Vamos, que al final, las ratas que estaban haciendo la operación bikini han fracasado estrepitosamente.

Afortunadamente, tú tienes más criterio que un roedor (aunque quizás tu chica a veces piense lo contrario) y sabrás ponerte límites. Es por eso que te alegrará saber que, ocasionalmente, puedes tomar refrescos. “La clave está en la medida”, asegura Roura. Incluso hay estudios que arrojan datos positivos sobre el consumo puntual de refrescos. Es el caso de una investigación de la Universidad de Barcelona publicada por la revista *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* en el que se demuestra que una combinación de cafeína y glucosa mejora nuestra atención, aprendizaje y consolida nuestra memoria verbal. O sea que ya sabes, para desactivar la bomba tendrás que cortar el cable de los refrescos pero te puedes permitir guardar algunas granadas de cola para ocasiones especiales.

## LOS 10 MITOS SOBRE EL AZÚCAR

¿Es cierto todo aquello que escuchamos sobre él? Hemos cuestionado las afirmaciones más comunes sobre el azúcar y las hemos sometido a examen. Aquí tienes los resultados:

- ▶ LOS REFRESCOS CERO TIENEN 0 CALORÍAS ✗
- ▶ EL AZÚCAR PROVOCA HIPERACTIVIDAD EN LOS NIÑOS ✗
- ▶ TOMAR MUCHO AZÚCAR PUEDE PROVOCAR DIABETES ✓
- ▶ ENGORDA MENOS UN CAFÉ CON 1 CUCHARADA DE AZÚCAR QUE UN REFRESCO ✓
- ▶ UN VASO DE AGUA CON AZÚCAR PREVIENE LAS AGUJETAS ✗
- ▶ EL AZÚCAR MORENO ES MÁS SANO QUE EL BLANCO ✗
- ▶ EL AZÚCAR ES ADICTIVO ✗
- ▶ EL AZÚCAR DA ENERGÍA ✓
- ▶ TODOS LOS PRODUCTOS DE PASTELERÍA CONTIENEN AZÚCAR ✓
- ▶ PUEDO BEBER TODA LA CANTIDAD QUE QUIERA DE UN REFRESCO LIGHT ✗



## ▶ TIPOS DE EXPLOSIVOS

Los últimos estudios demuestran que comer alimentos dulces provoca un incremento de nuestro apetito y dispara nuestros deseos de ingerir todavía más productos azucarados. En esta lista podrás comprobar qué edulcorantes son los más potentes

■ CANTIDAD DE VECES MÁS DULCE QUE EL AZÚCAR DE MESA



### LACTOSA

Aunque no sea dulce, la lactosa se considera un azúcar. Es un disacárido formado por la unión de una molécula de glucosa y otra de galactosa. **La encontrarás en** productos lácteos.

0,16

### GLUCOSA

Está presente en la sangre y alimenta a los músculos y el cerebro. Es un azúcar simple, lo que significa que forma parte de azúcares complejos. **La encontrarás en** las bebidas isotónicas o la miel.

0,75

### SACAROSA

Es el azúcar de mesa. Combina glucosa y fructosa a partes iguales. Se obtiene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. **La encontrarás en** alimentos procesados y bebidas

1

### FRUCTOSA

Se trata de un azúcar simple que se encuentra en la fruta. La “carga explosiva” de la fructosa varía entre 1,2 y 1,75 en función del tipo de fruta. **La encontrarás también en** la miel o el agave.

1,4

### MIEL

Esta mezcla de fructosa y glucosa es más dulce que el azúcar y es mejor fuente de antioxidantes y nutrientes. **La encontrarás en** algunos tipos de pan, barritas de cereales y bollería.

1,5

### AGAVE

Este jarabe de fructosa y glucosa se obtiene de la misma planta de la que se extrae el tequila. Tiene hasta un 90% de fructosa. **Lo encontrarás en** algunos refrescos cócteles y como edulcorante para el café.

1,6

### ASPARTAMO

Es bajo en calorías y se elabora combinando dos aminoácidos. **Lo encontrarás en** productos etiquetados como “sin azúcar”, como refrescos light y los yogures bajos en calorías.

200

### STEVIA

Es un edulcorante natural sin calorías elaborado a partir de las hojas de un arbusto sudamericano. **La encontrarás en** productos “sin azúcares añadidos” y en edulcorantes para café.

250

### SACARINA

Estas pastillitas blancas combinan azufre con otros productos químicos complejos. **La encontrarás en** algunos refrescos que llevan aspartamo (aumenta su estabilidad).

300

600

### SUCRALOSA

Es el endulzante más potente. Se elabora a partir de átomos de cloro que se sustituyen por grupos hidroxilo de azúcar normal. **La encontrarás en** bebidas y postres bajos en calorías.