

AZÚCAR Y NUTRICIÓN NORMAL



AÑO 2021



Dra Graciela Di Benedetto

Médica Especialista en Nutrición y Medicina del Deporte.
Profesora Titular en la Lic.en Nutrición y la Lic. en
Gastronomía. Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Cultura alimentaria y sabor dulce



- ❑ La cultura alimentaria (CA) constituye una compleja construcción histórica, social y antropológica que permite leer en clave simbólica elementos naturales como los alimentos y sus necesidades.
- ❖ **La CA de una persona es el resultado de un sedimento histórico de hábitos, sabores y gustos de generaciones pasadas que recibimos en nuestro hogar y la completamos con la experiencia sensorial personal de cada uno....es única pero a la vez responde a características de identidad territorial, geográfica, genética y étnica entre otros factores.**
- ❑ En la naturaleza, el sabor dulce se equipara a la energía, y se asocia con un poderoso atractivo hedónico que se observa en individuos de todas las edades, razas y culturas.

Sabor dulce y supervivencia



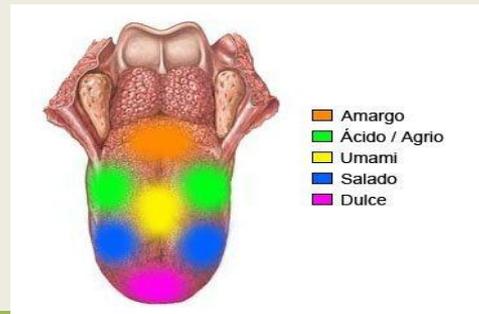
- ❑ Dra. Catherine Forestell explica que los niños nacen con una predisposición biológica para preferir los alimentos con sabor dulce y evitar los amargos.
- ❑ **La atracción hacia alimentos de alto contenido calórico puede haber mejorado la supervivencia cuando el alimento era escaso, pero hoy, esta es una mala respuesta adaptativa por los excesos dulces que se ingieren.**



La construcción del sabor dulce



- ❑ La lactancia materna brinda un “puente de sabor” entre los sabores a los que el lactante estuvo expuesto mientras se encontraba en el vientre de su madre, y los sabores de los alimentos a los que estará expuesto.
- ❑ **El sabor dulce se construye y moldea, entre la biología, la cultura y la sensorialidad y tiene una localización privilegiada en la punta de la lengua con sensores especiales .**



Azúcar y Salud



- El azúcar fue el edulcorante más consumido hasta mediados del siglo XX.
- En la actualidad la población limita su consumo obligando a buscar otros productos que la replacen.
- La demanda de edulcorantes alternativos crece anualmente, y el mercado muestra mayor interés por los de origen natural.
- Este fenómeno se debe a la preocupación actual por el síndrome metabólico y las enfermedades relacionadas, como el sobrepeso y la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial o las dislipemias entre otras.



Azúcar y Salud



- Un estudio de cohortes en niños mostró asociación entre el nivel de ingesta de azúcares libres y la caries dental.
- Las pruebas sugieren tasas más altas de caries dental cuando la ingesta de azúcares es superior al 10% del VCT en comparación con ingestas menores al 10% .
- También se observaron niveles inferiores de caries dental cuando la ingesta de azúcares era aproximadamente un 5% del VCT).
- **Con estos y otros datos científicos existentes, la OMS ha formulado recomendaciones sobre la ingesta de azúcares libres en adultos y niños.**

Azúcar y Salud



- Los azúcares libres incluyen los **monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y a las bebidas** por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas.



RECOMENDACIONES DE LA OMS SOBRE AZÚCARES LIBRES

- **Recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida**
- **En adultos con un IMC normal reducir el consumo de azúcares libres al 5 % de la VCT, lo que equivale a unos 25 gramos al día.**
- **Hasta ahora el organismo aconsejaba que fuera menor al 10 % del VCT.**
- Según la OMS, "gran parte" de los azúcares están "escondidos" en alimentos elaborados que no consideramos dulces.
- Ej: una cucharada de 'ketchup' tiene 4 gramos de azúcar.



¿Esto significa no consumir más azúcar ?



- Significa revisar y re significar la alimentación y significa mejorarla en forma global
- Significa que si consumo una dieta de 2000kcal con alimentos naturales y un promedio de 250g de fruta por día puedo endulzar mi desayuno y merienda con 2 cucharitas de azúcar (aprox. 5-7g c/u). 20g de azúcar= 40 kcal
- **No significa que una persona sana y con buen estado nutricional deba recurrir al uso de edulcorantes no calorigénicos.**
- Implica lo que propone en sus mensajes la GABA, “reducir el consumo de azúcar” **no eliminarla.**



La demonización del azúcar ha ido pareja a la divinización de los edulcorantes no azucarados.

- ❑ Los edulcorantes no azucarados no son mejores que el azúcar o al menos no hay pruebas de ello. Es la principal conclusión de una revisión encargada por la OMS que no encuentra evidencias significativas sobre los efectos beneficiosos de estos compuestos más allá de una ligera pérdida de peso.
- ❑ Mientras se reduce el consumo de azúcar, el consumo de los edulcorantes no azucarados aumentó en EE UU, en un 54% desde inicios de siglo.
- ❑ En el caso de los niños, [el porcentaje ha subido un 200%](#). Una cifra relacionada con los refrescos.
- ❑ Sin embargo, no hay consenso entre científicos y médicos sobre los efectos a largo plazo de estas alternativas para endulzar los alimentos, bebidas y golosinas..

❑ No hay pruebas suficientes para evaluar de forma definitiva los beneficios y, los posibles efectos a largo plazo de los edulcorantes no azucarados", (Joerg J. Meerpohl. del Instituto para la Evidencia en Medicina de la Universidad de Friburgo .Alemania).

❑ "Puede que haya un pequeño efecto sobre el peso a corto plazo, pero no tenemos datos de alta calidad que lo confirmen a largo plazo", "tampoco hay pruebas consistentes de impactos negativos destacables para la salud",

❑. La utilidad de los edulcorantes artificiales es motivo de controversia. Datos observacionales muestran aumento de peso por mecanismos poco comprendidos, fenómeno de recompensa, craving o conductas adictivas por receptores opioides. Los estudios de intervención muestran, en cambio, reducción de la ingesta de calorías y pérdida ligera de peso.(Gómez-Vásquez.La paradoja de los endulzantes sin calorías,2017 Med Int.México)

- ❑ En estudios con adultos centrados en el peso, la media de pérdida entre los que tomaban edulcorantes no era mayor de 1,3 kilogramos.
- ❑ Quizá el efecto más contrastado fue la reducción de la presión sanguínea en adultos con sobrepeso.
- ❑ Entre la decena de estudios con niños, dos de ellos incluso mostraron una ligera ganancia del IMC entre los que tomaban dos edulcorantes artificiales, la sucralosa o acesulfamo K.
- ❑ Tampoco se sabe el efecto a largo plazo de las combinaciones de dos o más edulcorantes, algo habitual en refrescos, para aproximar el sabor al azúcar.

❑ **Susan Swithers de la Universidad Purdue lleva años estudiando la relación entre nutrición, metabolismo y cerebro.**

❑ “Concluye que, los edulcorantes no ayudan mucho y que las personas que los consumen a largo plazo terminan con resultados menos saludables que las personas que no los usan. No sabemos exactamente por qué , pero puede haber más de una razón por la que los edulcorantes no son necesariamente opciones saludables”.

❑ **“Los edulcorantes activarían el cerebro de forma diferente a cómo lo hace el azúcar”.**

❑ Entre las explicaciones estaría [la alteración del equilibrio de la microbiota intestinal](#), señalada en algunos estudios.

❑ También podrían haber interferencia con las señales que vinculan los sabores dulces y la energía en el cerebro. O, podrían estar haciendo que [las personas tomen malas decisiones sobre cuánto comer](#).

Azúcar de mesa (sacarosa)



- Es un alimento importante en Nutrición Deportiva, pues la necesidad de HC aumenta a un 60-70%.
- Los deportistas consumen valores energéticos diarios más altos, por lo tanto el 5% del mismo implica mayor consumo de azúcares en general
- Mujeres embarazadas salvo situaciones patológicas específicas utilizan azúcar.
- El azúcar morena o mascabo presenta en su composición algunas trazas de micronutrientes y es más incorporada en alimentación vegetariana y naturista.

Estudios encontraron metabolitos con actividad funcional en el bagazo, jugo y hojas de la caña de azúcar.

La caña de azúcar es fuente de antioxidantes, fibra dietética, vitaminas y minerales; tiene efecto profiláctico contra bacterias y virus y es una buena bebida deportiva. Es importante generar investigación que contribuya a identificar nuevos derivados en la caña de azúcar con actividad funcional y aplicaciones que mejoren la salud de la comunidad.

Azúcar como vehículo de nutrientes



- **Una de las condenas nutricionales de la sacarosa es que aporta calorías vacías pues no tiene minerales y vitaminas. Esto en diversos países fue superado por enriquecimientos y fortificaciones de la misma como estrategias en salud pública**
- Desde 1975, el azúcar que consumen los guatemaltecos está fortificada con vitamina A, ahora se busca que se le agregue hierro, zinc y ácido fólico, que son necesarios para el desarrollo físico y cognitivo de la niñez.
- En Tucumán, también se desarrollo investigación sobre fortificación de azúcar con sulfato ferroso, trabajo que fue dirigido por la Dra Graciela Cerruti.

Conclusiones



- 1. Se debe disminuir el consumo de azúcares libres en la dieta, esto no implica suprimir el azúcar.
- 2. La reducción del azúcar en la dieta no es indicación para el uso de edulcorantes artificiales cuyos efectos a largo plazo continúan en estudio.
- 3. Deben continuarse las investigaciones sobre las potencialidades funcionales de la caña de azúcar y su aplicación en salud.
- 4. Debe continuar la investigación y el desarrollo de formas de azúcar fortificada o enriquecida que mejore su desempeño metabólico nutricional.
- 5. Reconocemos al sabor dulce como parte de un componente de placer en el ser humano desde tiempos muy antiguos.