



12 Noviembre, 2023

El azúcar oculto en la dieta causa alteraciones metabólicas en las personas diabéticas P.7



12 Noviembre, 2023

FREEPIK

Azúcar oculto, una trampa peligrosa para la diabetes

► La glucosa «escondida» en los alimentos ultraprocesados causa alteraciones metabólicas en los pacientes diabéticos

Raquel Bonilla. MADRID

La diabetes amenaza con convertirse en epidemia, ya que cerca de seis millones de españoles la sufren, a pesar de que está infradiagnosticada, según datos de la Sociedad Española de Diabetes (SED) con motivo del Día Mundial de esta patología, que se celebra el 14 de noviembre. Aunque existen grandes avances que mejoran la calidad de vida de las personas con diabetes, hay una peligrosa trampa a la que se enfrentan cada día, pues comer se convierte en un ejercicio de riesgo por culpa del azúcar oculto, lo que contribuye a propagar la epidemia de obesidad y diabetes.

Al cabo del día consumimos la friolera de 94 gramos de azúcares añadidos de media, lo que significa el doble de la ingesta recomendada por la OMS, y cuatro veces más de la cantidad considerada como ideal para el organismo, según datos de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Ante ese escenario, Juan Manuel Guardia Baena, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), asegura que «se recomien-

da reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total incluso pudiendo reducirlos al 5% del total calórico consumido».

La razón es contundente, ya que «el impacto principal en la salud que tiene esa ingesta de azúcar oculto de los alimentos es que estamos tomando un extra de calorías vacías que no necesitamos, por lo que puede favorecer la ganancia de peso en forma de tejido adiposo, que se relaciona con riesgo de presentar sobrepeso y obesidad, factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades, entre ellas la diabetes mellitus tipo 2, que es la más frecuente y prevalente», detalla Guardia Baena.

Los más vulnerables

Esa espada de Damocles amenaza también a las personas potencialmente sanas, sobre todo «aquellas con antecedentes familiares de diabetes tipo 2, pues tienen más riesgo de desarrollarla. Además, los hábitos de vida poco saludables, como el sedentarismo o comer alimentos procesados con frecuencia, incrementan el riesgo», advierte Carmen Yoldi, vocal de la SED.

Sin embargo, los más vulnera-

bles al peligroso impacto de esos azúcares ocultos son «las personas con enfermedades o patologías de base, como obesidad y diabetes, ya que genera una peor evolución aumentando el riesgo de complicaciones. En el caso de la diabetes eleva las cifras de glucosa en sangre y, además, al ser un perfil de azúcar simple su efecto de subida es muy rápido favoreciendo las descompensaciones y, a su vez, riesgo de bajada de glucosa, llamada hipoglucemia, al intentar ajustar el tratamiento farmacológico, sobre todo el de mayor riesgo que son las insulinas. Ese deterioro del control glucémico deriva en un peor estado de salud y en numerosas complicaciones asociadas», advierte el portavoz de la SEEN.

La pregunta del millón es la de dónde se esconde la mayor cantidad de azúcar oculto. Y la respuesta es clara: «Los alimentos procesados son el principal exponente», coinciden ambos expertos. «Aquellos que contienen un exceso de azúcares simples de forma significativa o alimentos que en principio no debería contener hidratos de carbono, como algunos productos cárnicos o derivados como carnes procesadas; y otros que los contie-

nen en exceso como zumos comerciales, yogures, pan de molde, frutas secas, bollería, chocolates, dulces, refrescos y bebidas artificiales», enumera Guardia Baena, quien insiste en que «hay que evitar los zumos y concentrados de zumos, pues la fruta pierde propiedades y la fibra, que es fundamental para un perfil de hidrato de carbono de absorción rápida».

Cómo detectarlo

Fiarse del envoltorio de un alimento también puede resultar peligroso, ya que Yoldi aclara que «algunos alimentos etiquetados como "para personas con diabetes" sustituyen la glucosa por otros azúcares, que también impactan. Cuando se mira una etiqueta nutricional, en el apartado de hidratos de carbono suele poner "de los cuales azúcares". Si este número es parecido al total de hidratos, significa que contiene bastante azúcar de rápida absorción. Una pista que puede ayudar a identificar azúcares en la composición nutricional es buscar aquellos componentes terminados en "osa", pues suelen ser azúcares». Es el caso de la glucosa, sacarosa, fructosa, dextrosa, maltosa, miel, jarabe de maíz, etc.