

El dulce enemigo

Tomado de:

www.semana.com.co

Sabado, 7 de mayo del 2011-05-14



NUTRICIÓN

Según un prestigioso pediatra, el azúcar sería más nociva que las grasas y la gran responsable de la epidemia de obesidad que se vive en algunos países.

Un controvertido video en Internet, que en cuestión de un año ha alcanzado más de un millón de vistas -una cantidad asombrosa si se

tiene en cuenta que dura 90 minutos y trata de asuntos poco taquilleros como la bioquímica del azúcar-, ha generado una polémica entre médicos y expertos en salud. Se trata de una conferencia que el pediatra Robert Lustig dio en la Universidad de California, en San Francisco, en mayo de 2009 y que fue subido a YouTube dos meses después bajo el sugestivo título 'Azúcar; la verdad amarga'. Desde entonces ha venido cautivando visitantes a un ritmo de 50.000 por mes. Y si la gente le dedica tiempo a verlo es porque Lustig, un médico con todas las credenciales, debe estar diciendo algo interesante. En efecto, el experto afirma de manera vehemente que el azúcar, tanto la sacarosa que se consume en la mesa como el jarabe de maíz rico en fructosa o HFCS, por sus siglas en inglés, que se usa en la industria alimenticia para endulzar alimentos, es un veneno para el organismo.

Tradicionalmente se ha creído que el azúcar es responsable del aumento de la obesidad porque es una caloría vacía, es decir, aporta pocos nutrientes pero sí mucho valor calórico, con lo cual desplaza a otros elementos necesarios para el organismo. Como la gente la consume hoy en abundancia por su sabor dulce, es obvio que produce sobrepeso y obesidad. Según esta visión, los gordos serían unos glotones irresponsables, sin fuerza de voluntad, que no hacen nada por controlar la ingesta de este elemento. Si solo dejaran de comer, todo se solucionaría. Pero Lustig considera que toda esta lógica es errada y que el azúcar

es un veneno en sí mismo, que no solo causa daños en el cuerpo, sino que crea adicción, estableciendo un círculo vicioso en el que la gente no puede parar de consumirla. En ese sentido, los obesos serían víctimas y no culpables de su situación.

Para demostrarlo señala cómo la epidemia de obesidad y diabetes tipo II de su país, que comenzó hace treinta años, coincide con un aumento del consumo de azúcar, particularmente del HFCS, que se usa en la elaboración de gaseosas, cereales y panes, helados, salsas de tomate y galletas, para nombrar solo algunos alimentos. Pero consumir azúcar, explica Lustig, tiene implicaciones más allá. Para empezar, ya sea si se consume en forma de cristales de glucosa o fructosa, el azúcar implica más trabajo para el hígado. Y no solo eso, cuando se consume de forma líquida, como en jugos y gaseosas, esta sustancia llega mucho más rápido a ese órgano y la situación puede empeorar. Si es en cantidades como las que se consumen hoy, muy por encima de lo que las asociaciones médicas consideran normal, este exceso puede llevar con el tiempo a desarrollar resistencia a la insulina, un fenómeno que dispara el síndrome metabólico, que hoy por hoy es el mayor riesgo de enfermedad coronaria.

Robert Lustig es un pediatra de la Universidad de California, Estados Unidos. Su argumento es que el azúcar no solo induce la acumulación de grasa, sino que le hace pensar al cerebro que la persona tiene hambre.



Las aseveraciones de Lustig han levantado ampolla, porque desde los años setenta las autoridades de salud de Estados Unidos adoptaron la noción de que el alto consumo de grasa saturada era el causante de las enfermedades cardiovasculares. Esto se adoptó con base en estudios de Ancel Keys, especialmente uno denominado The Seven Countries Study, basado en información de siete países en los cuales el consumo de azúcar era similar. En la misma época, un experto inglés, John Yudkin, había dicho lo que hoy señala Lustig, que el azúcar aumenta el nivel de triglicéridos en la sangre y los niveles de insulina, lo que provoca diabetes tipo II. Todo esto muestra que el debate está lejos de ser nuevo. Finalmente, el argumento que ganó entre los académicos fue el de Keys. Pero hoy, según Lustig, su evidencia ha probado no ser cierto debido a

que la dieta baja en grasa no ha surtido el efecto esperado -hay más obesos y más enfermos del corazón- y, mucho más grave, el trabajo de Keys tenía errores metodológicos.

Así mismo, en estas tres décadas los científicos han podido entender con mayor precisión estos procesos e incluso han perfilado el síndrome metabólico, una condición que puede causar diabetes tipo II, hipertensión y llevar a enfermedad coronaria. Cuando la gente come, en especial carbohidratos, el páncreas produce insulina, que es el vehículo para llevar esa energía a la célula y así mantener el azúcar en la sangre bajo control. Este síndrome aparece, según explica el cardiólogo Carlos Luengas, cuando la gente come en exceso y el páncreas no es capaz de producir toda la insulina necesaria para metabolizarla. "El azúcar extra queda circulando en la sangre y esa situación facilita la formación de triglicéridos o la acumulación de tejido graso, lo cual desencadena una serie de situaciones en las paredes de las células que llevan a riesgo de enfermedad coronaria", dice el doctor Luengas. Lustig afirma que el azúcar sería la principal sospechosa de la resistencia a la insulina, mucho más que cualquier otro alimento.

Pero ahí no terminan las acusaciones. Según Lustig, el azúcar hace que la leptina, responsable de producir en las personas la sensación de saciedad, deje de funcionar correctamente y por eso, aunque las células están con suficiente energía, esa señal de llenura nunca llega al cerebro, por lo tanto la persona come más de lo que necesita. Así las cosas, "el azúcar haría tres cosas en el organismo: la primera es inducir la grasa en el hígado, lo que causa resistencia a la insulina y el síndrome metabólico; la segunda, unirse a proteínas que hacen que las arterias sean más estrechas, y, por último, hacerle pensar al cerebro que tiene hambre de manera que la gente termina comiendo más", le dijo Lustig a SEMANA.

Por esto último, el experto considera que el azúcar es muy similar al alcohol. La única diferencia es que las consecuencias de consumirlo en exceso no se ven ni se notan en el momento, como sí sucede cuando alguien está pasado de copas. Sin embargo, el efecto en el cuerpo del azúcar es, según él, tan nocivo como el del alcohol. En este sentido, se trataría de una toxina "crónica" y no "aguda", que provoca daño no por una vez, sino por un consumo de más de 1.000. Por eso, Lustig considera que la intervención en salud pública frente a este tema debería ser igual de agresiva a la que se hace con el alcohol y las drogas. "¿Cómo más se reduce el consumo de una sustancia que tiene propiedades adictivas?", dijo a esta publicación. En cuanto a la grasa, que es el ingrediente sobre el cual se han basado las campañas de prevención de problemas del corazón desde hace tiempo, Lustig afirma que solas no son un peligro. "Cuando son dañinas es cuando se acompañan de azúcar. La grasa no es adictiva, pero el azúcar sí".

La tesis de Lustig tiene soporte científico en animales, aunque aún falta más evidencia para probarla. Pero ya se divisan varios estudios. Uno de ellos se realizará en la Universidad de California y analizará a individuos sanos que toman una dieta de tres bebidas azucaradas al día, para ver qué sucede. Otro examinará qué pasa con los jóvenes obesos cuando se limitan a consumir el azúcar que viene en las frutas y otro similar se hará con embarazadas para ver si sus bebés nacen más sanos con una dieta baja en azúcar.

Mientras tanto, algunos, como Gary Taubes, un escritor científico autor del libro *Why We Get Fat*, y quien ha llegado a la misma conclusión de Lustig, prefieren ser cautelosos. Taubes dice que aún no se puede declarar oficialmente al azúcar como una enemiga, porque la evidencia no es concluyente. Sin embargo, él la consume con moderación porque, como lo escribió en el diario *The New York Times*, "el azúcar me produce mucho miedo".