



Nº 8 · JULIO 2018 | www.cinib.es

La guerra al dulce

La comunidad científica presiona para marcar los refrescos con alertas sanitarias

¿A nadie le amarga...?

Alimentos que más azúcares añadidos aportan a la alimentación

Un intruso en nuestra dieta

¿El organismo puede vivir perfectamente sin sacarosa?

Bebidas veraniegas

¿Cuál tiene más calorías?

Y por si fuera poco, los dulces envejecen

Obesidad y azúcar: aliados o enemigos

Existen múltiples factores que influyen en la incidencia de obesidad y, junto con el descenso de actividad física, el exceso de ingesta, juega un papel preponderante en la aparición de este problema de salud pública. Aunque existe una clara relación entre la ingesta de grasas y la ganancia de peso, el papel de los carbohidratos y más concretamente el de la sacarosa en el desarrollo de obesidad es más controvertido. Gran parte de esta controversia se debe a la creciente demanda de alimentos precocinados o bollería industrial, pero también a las bebidas azucaradas y al incremento calórico en la dieta asociado a su consumo.



Para evitar el envejecimiento prematuro no basta con proteger la piel del sol y la contaminación, también hay que ponerla a dieta: el azúcar en sangre deteriora, y mucho

EDITA

Publicación periódica, gratuita y digital del Centro Integral de Nutrición de las Islas Baleares. Si desea recibirla por correo electrónico hágalo a través de su página web.

Dirección
Alberto Pagán Pomar
Diseño
Txema González Bravo
Maquetación
Calma Civic Media

 **CINIB**
NUTRICIÓN Y SOBREPESO
ILLES BALEARS
CITA PREVIA
971 21 32 62

**Centro Integral de Nutrición
Islas Baleares - CINIB**
Galerías Jaime III, 2 - Entl. 2^a
07012 Palma de Mallorca
consultas@cinib.es
www.cinib.es

Los pilares del tratamiento programado en nuestro Centro

- 1 Modificar progresivamente el modo en que se piensa y se siente respecto del cuerpo, la comida y el movimiento para fortalecer la decisión y el compromiso de manejar el tratamiento. Conocer y utilizar técnicas para reducir la ansiedad y el estrés.
- 2 Aprender nuevas conductas y maneras de gozar de la vida, de las relaciones y hasta de sí mismo, sin falsos apoyos como la comida, el atractón, la dieta exagerada o la purga. Desarrollar diversos intereses y fortalecer la red social.
- 3 Aprender a disfrutar de la comida sin culpa. No hay alimentos prohibidos, sólo conviene dar más preferencia a algunos y menos a otros. Los pacientes aprenden cómo elegir los alimentos, leer las etiquetas, comprar, cocinar y hasta presentar la comida.



Alimentos que más azúcares añadidos aportan a la alimentación

La Organización Mundial de la Salud lo ha dejado claro en sus directrices: hay que comer menos azúcar. ¿El motivo? Para poder “reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles en adultos y niños”. Sobre todo el sobrepeso y la obesidad, que en 2016 afectaba a más de 340 millones de niños y adolescentes entre cinco y 19 años, según los datos de la OMS.

Cuando hablamos de reducir la ingesta de azúcar no solo nos referimos a las cucharillas que echamos en el café o en el yogur para endulzarlos. Para lograr bajar el consumo de este ingrediente, también debemos estar atentos a los azúcares añadidos que pueda haber en todo lo que comamos.

La OMS considera que el consumo de azúcares añadidos debe ser menor del 10% de la ingesta calórica total y - a ser posible- menos del 5%. Y, según el estudio “Distribución de macronutrientes y fuentes alimentarias en la población española” de ANIBES, la ingesta de azúcares asciende a un 17%.

Existen muchísimos productos en el mercado que llevan azúcares sin nosotros saberlo y cuando hablamos de alimentos para niños el problema es aún mayor. Explica el estudio que la ingesta de azúcares es “significativamente más alta en niños y adolescentes que en adultos y personas mayores”.

Lejos de lo que podríamos pensar, “la leche y los productos lácteos son el grupo de alimentos y bebidas que más contribuye a la ingesta de azúcares, seguido del de bebidas sin alcohol, el de frutas, el de azúcares y dulces y el de cereales y derivados”, aclara el estudio.

Es importante que cada uno de estos grupos se analice de forma diferenciada por subgrupos, por el distinto tipo de azúcares que aportan. Los grupos que contribuyen con menor cantidad de azúcares son el de los precocinados, el de las salsas y condimentos, el de la carne y derivados y el de legumbres (cada grupo aporta aproximadamente un 1%).

Un breve repaso a lo que pueden llegar a engordar los distintos brebajes que consumimos en verano para hidratarnos y refrescarnos

Bebidas veraniegas

¿Cuál tiene más calorías?

Jordi Sabaté | ConsumoClaro

En verano aumenta el consumo de líquidos debido al calor y a que pasamos más tiempo al aire libre. Estos factores provocan la necesidad de hidratarnos con mayor frecuencia, ya que nuestra pérdida de agua corporal es mayor. También la sensación de agobio por las altas temperaturas nos genera un deseo de consumir bebidas frías que nos refresquen.

Sin embargo, ni todas las bebidas son adecuadas para hidratarnos - como es el caso de las bebidas y combinados alcohólicos- ni la mayoría de ellas pasan por nuestro cuerpo cumpliendo su función



Tinto de verano

Si usamos una copa de vino y rellenamos solo 150 mililitros, el poder calórico es de aproximadamente 57 kilocalorías. Si usamos un vaso grande y consumimos el equivalente a una lata (330 mililitros), aunque tiene menos alcohol que el vino, alcanzaremos las 125 kilocalorías.

Cerveza



El poder calórico de la cerveza puede provenir por su cantidad de alcohol y también por el azúcar residual que contenga, si tiene. Pero tiene menos calorías por unidad que el vino, debido a que su grado es menor. Una jarra de 250 mililitros contiene 88 kilocalorías; una lata de 330 mililitros asciende a 117 kilocalorías. Menos que un tinto de verano, que sin embargo tiene la misma cantidad de alcohol.

A continuación te explicamos el número de kilocalorías de las bebidas más comunes en esta época del año.

Copa de vino



El vino tiene un elevadísimo poder calórico. No importa que sea tinto, blanco o rosado, ya que las calorías las aporta proceden del alcohol a no ser que hablamos de vinos generosos o dulces, en cuyo caso habrá que contar también la cantidad de

azúcar que contenga y que no solo contabilizaremos como calorías sino también por sus efectos sobre el metabolismo como molécula dulce.

En el caso de un vino son azúcar residual o con ligeras trazas, habrá que calcular la cantidad que servimos en una copa y que puede variar entre 100 mililitros o 150 mililitros, en función de si la llenamos más o menos. Para una copa de 100 mililitros -la equivalencia es aproximadamente un gramo por mililitro- corresponden entre 75 y 80 kilocalorías. Si la llenamos a 150 mililitros llegaría a las 120 kilocalorías.

El tinto de verano, que es una mezcla de gaseosa con vino tinto, o bien vino blanco con fanta de limón o Sprite, puede subir su poder calórico hasta las 125 calorías, aunque en realidad su carga calórica será mayor en función de si usamos bebidas azucaradas o solo gaseosa, y del tipo de vaso que usemos.

Si usamos una copa de vino y rellenamos solo 150 mililitros, el poder calórico es de aproximadamente 57 kilocalorías. Si usamos un vaso grande y consumimos el equivalente a una lata (330 mililitros), aunque tiene menos alcohol que el vino, alcanzaremos las 125 kilocalorías.

Clara o shandy



La clara o shandy, es decir la mezcla de cerveza y gaseosa o limón a dos mitades, puede ser una buena o una mala idea. Si se utiliza gaseosa se rebaja el grado etílico y no se aporta tanto azúcar residual, con lo que una lata de 330 mililitros aporta

59 kilocalorías. Si en cambio se realiza con limón, las kilocalorías suben a 125 kilocalorías, igual que un tinto de verano.

Horchata



La típica bebida valenciana es tan rica y deliciosa como calórica, por lo que debería llevar el cartel de degustar pero no abusar. Es rica en almidón y ácido linoléico - un ácido esencial omega-6-; en concreto está compuesta por un 2,4% de grasas y un 12% de azúcares, lo que le otorga un importante aporte nutricional. Un vaso de 330 mililitros aporta 231 kilocalorías.

Zumos envasados



A diferencia de los naturales, suelen tener un aporte de azúcar extra que les hace todavía menos recomendables a nivel tanto calórico como metabólico, sobre todo si se trata de néctares y concentrados, que es como la legislación obliga a denominarse a los zumos con azúcares añadidos artificialmente. Una ración de 330 mililitros puede llegar a contener más de 150 kilocalorías: superior a una cerveza y un tinto de verano.

Granizados



Están muy ricos pero engordan que es un primor. Además aportan un 12% de azúcar, lo cual es una barbaridad. Por ejemplo, para una dosis de 330 mililitros se añaden 40 gramos de azúcar, unos 7 terrones. Con estas cifras, no es de extrañar que la citada dosis aporte casi 200 kilocalorías.

Gin Tonic



Otra apetecible bebida o combinado alcohólico que se ha convertido en un clásico veraniego. El gin tonic aporta calorías tanto por el alcohol de la ginebra, entre el 40% y el 50% en volumen, como por los azúcares de la tónica, que son 28 gramos de glucosa por botellín. Se calcula que un copazo de 250 mililitros aporta 190 kilocalorías; el equivalente en 330 mililitros serían 250 kilocalorías. Ahí es nada.

Refrescos con azúcar



No importa la marca, a no ser que lleven edulcorantes, los refrescos azucarados tienen un importante aporte tanto glucémico como calórico que los hace poco recomendables para calmar la sed. Una lata de Coca Cola clásica supone ingerir energía por valor de 130 kilocalorías.

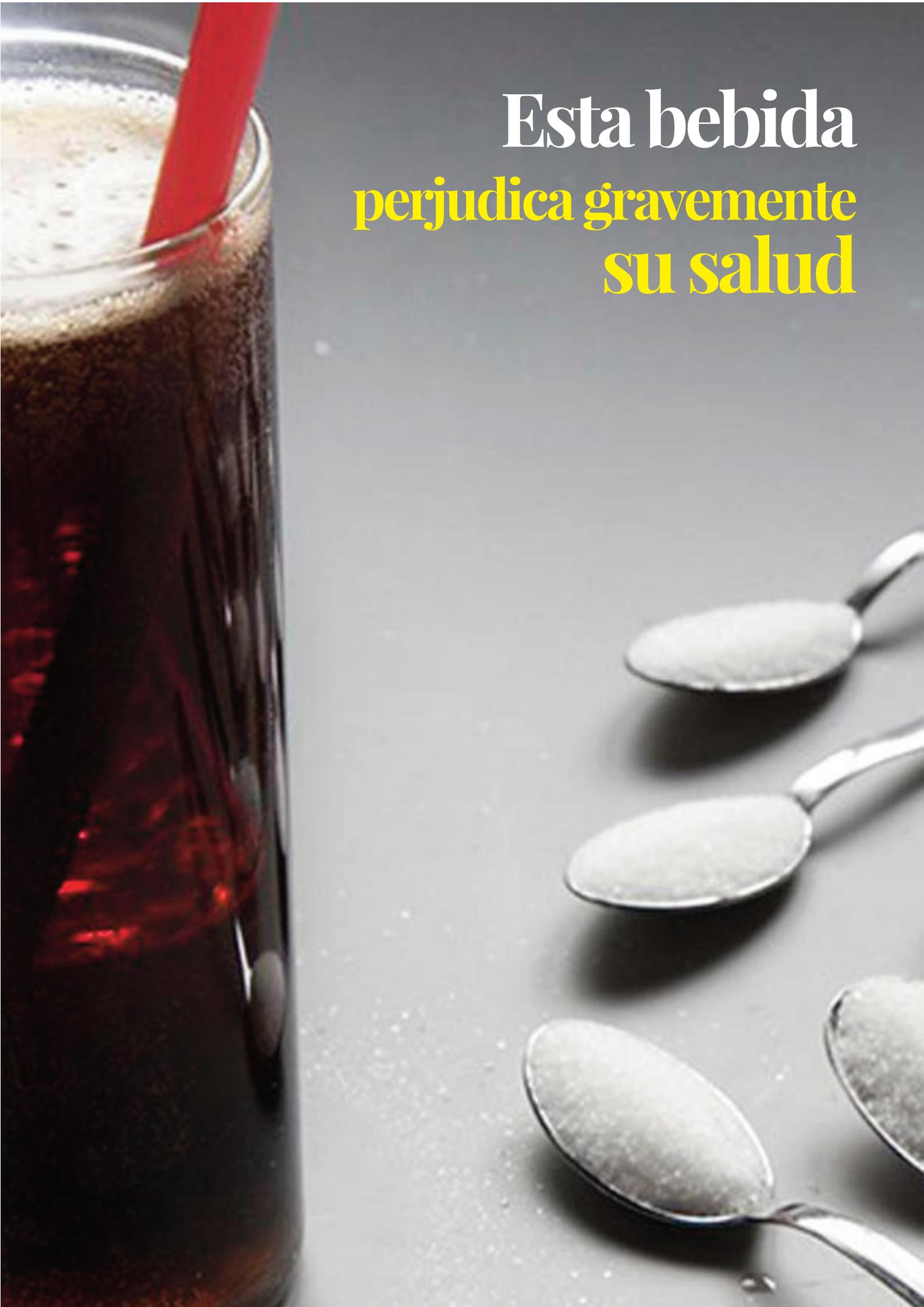
Aqua fresca



El agua pura, libre de esencias y azúcares añadidos, aporta 0 kilocalorías, sin importar la cantidad que se lleve a beber. Esto la hace sin duda la bebida más indicada para refrescarse e hidratarse durante el verano. Las otras pueden ser útiles para otros fines como el ocio o el placer, pero siempre recomendadas de forma ocasional.

Si estamos sedientos...

Debemos tener en cuenta que si estamos sedientos no nos ayudarán en absoluto bebidas con exceso de cafeína, azucaradas o con alcohol, ya que nos calmarán la sed en un primer momento -o eso nos parecerá- pero luego la sensación de sed se incrementará. Algunas bebidas como el café, el alcohol o las que llevan soda favorecen la pérdida de agua a través del sudor. Para apaciguar la sed debemos tomar cualquier bebida que contenga agua (zumos, infusiones...) o alimentos ricos en agua (frutas y verduras). La temperatura también se deberá tener en cuenta, una bebida helada puede ralentizar el vaciado gástrico y con ello problemas estomacales. La bebida deberá estar entre 14-16°C.



Esta bebida perjudica gravemente su salud

La comunidad científica presiona para marcar los refrescos con alertas sanitarias y gravarlos con impuestos elevados, como ocurre con el tabaco

Manuel Ansede | El País

“La industria del azúcar es como la del tabaco hace unas décadas”, opina el médico Javier Martín, del hospital madrileño Severo Ochoa. El facultativo publicó hace dos años un estudio que atribuía más de 25.000 muertes anuales en España al exceso de peso. Un fallecimiento cada 20 minutos, por infartos, derrames cerebrales, diabetes o algún tipo de cáncer vinculado al sobre peso y la obesidad, como el de mama, el de colon y el de hígado. Los autores del trabajo, publicado en la revista Medicina Clínica, señalaron directamente a las bebidas azucaradas y pidieron el fomento del deporte. “Hay que lograr que las bebidas azucaradas sean menos atractivas para los consumidores. Poner advertencias sanitarias no es suficiente, habría que mejorar la educación en otros niveles, por ejemplo quitando las máquinas expendedoras de los colegios”, señala Martín.

Diabetes

En 2015, investigadores de la Universidad de Harvard y el Imperial College de Londres, entre otras instituciones, calcularon que el consumo de bebidas azucaradas provoca 133.000 muertes al año por diabetes, otras 45.000 por enfermedades cardiovasculares y 6.450 por diferentes tipos de cáncer.

Ingesta ideal

La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de doce cucharillas de azúcar al día y sugiere una ingesta ideal de seis, menos que las presentes en una sola lata de Coca-Cola

Martín aplaude el establecimiento de impuestos a las bebidas azucaradas como medida de salud pública, como ya se ha hecho en países como Finlandia, Hungría y Francia. México, el segundo país con más obesos tras EE UU y uno de los mayores consumidores de Coca-Cola, también aprobó en 2013 un impuesto del 10% para las bebidas azucaradas. Las ventas cayeron un 6% el primer año. La Asociación Médica Británica, que representa a 170.000 médicos de Reino Unido, también defiende que “un impuesto del 20% en las bebidas azucaradas es vital para frenar la obesidad”.

El impuesto “debe ser de al menos el 20% para tener un impacto en la obesidad y en las enfermedades cardiovasculares”, coincide la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Presiones

En España, el Gobierno catalán renunció en 2013 a poner un impuesto antíobesidad a las bebidas azucaradas, tras las presiones de la Embajada de EE UU. El embajador Alan D. Solomont llegó a reunirse con el presidente de la Generalitat, Artur Mas, para comunicarle el malestar de Coca-Cola y Pepsi con la medida y sugerirle que podrían caer las inversiones estadounidenses en Cataluña. La portavoz del Ministerio de Sanidad reconoce



que tampoco está en la agenda un impuesto de este tipo para el conjunto de España.

“Yo pondría una advertencia sanitaria en todas las bebidas azucaradas, como la Coca-Cola, pero también en los donuts y las chocolatinas, que tienen azúcar y además grasas”, propone Carlos Macaya, presidente de la Fundación Española del Corazón. Macaya, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, pide “vigilar y controlar la relación de las asociaciones profesionales científicas con Coca-Cola”. En España, por ejemplo, The Coca-Cola Company ha participado en la elaboración del documento “Balance energético en niños y adolescentes”, de la Asociación Española de Pediatría.

Macaya cree que “los productores están concienciados, Coca-Cola, por ejemplo, hizo hace tiempo una Coca-Cola Light e incluso una Coca-Cola Zero”, aunque reconoce que “ahora hay que ponerse las gafas para ver las calorías marcadas en el envase”. La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 12 cucharillas de azúcar al día y sugiere una ingesta ideal de seis, menos que las presentes en una sola lata de Coca-Cola.

FUENTE: <https://elpais.com>



Nunca hemos endulzado tanto lo que comemos, y lo estamos pagando muy caro: obesidad, infartos, cáncer... Así lo evidencian nuevas investigaciones que demuestran cómo la industria alimentaria ha tratado de confundirnos durante años haciéndonos creer que el culpable de todo eran las grasas.

No son las grasas

Fernando Goitia | XLSemanal

Trastornos metabólicos, diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hígado graso, obesidad, sobrepeso, cáncer... son enfermedades cuya prevalencia no para de crecer. Y cada vez más investigaciones señalan como responsable al azúcar, sustancia que la industria alimentaria añade a tres de cada cuatro productos que fabrica, endulzando como nunca la alimentación del ser humano. En especial, la de la infancia.

En España, con una de las tasas más altas de Europa de sobrepeso y obesidad, el 40 por ciento de los niños consume más azúcar de los 25 gramos diarios que la Organización Mundial de la Salud recomienda no sobrepasar. Nada extraño si se tiene

“En los últimos 50 años, la nutrición ha sufrido un cambio radical. Un niño come hoy mucho más azúcar que su abuelo en toda su vida”

en cuenta que un español ingiere de media 111 gramos al día. Lo hace, eso sí, sin ser del todo consciente, ya que la mayor parte de ese azúcar ha sido añadido por la industria a multitud de alimentos. «El azúcar está omnipresente en todos los productos ultraprocesados, cuyo consumo se ha disparado en las últimas décadas -explica el nutricionista Carlos Ríos, impulsor del movimiento *Realfooding-Comida Real-*: precocinados, bebidas azucaradas, yogures, cereales, galletas, pasteles, bollería, pan, leche, muchos alimentos dietéticos también... En fin, la lista es extensa». Y el negocio, se podría añadir, muy lucrativo.

‘Chico’ para todo

En España es el primer sector industrial, con récord de exportaciones y una facturación de 98.300 millones de euros en 2017, el mejor año de su historia, según la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB).

Son cifras a las que el azúcar, un aditivo barato que alarga la

duración de los alimentos y mejora su sabor, contribuye de forma considerable. También se añade a los alimentos para darles atributos como viscosidad, textura y cuerpo.

Pero el *lobby* azucarero ha promovido la idea de que el gran responsable del sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares es la grasa. Una tesis que sufrió un fuerte varapalo hace año y medio, cuando investigadores estadounidenses desvelaron las maniobras del sector para venderle este cuento al mundo. Como resultado, muchos profesionales recomendaron una alimentación baja en grasas y el mercado se inundó de productos light bajos en grasa donde esta es sustituida por azúcar.

Azúcar que se convierte en grasa

Estas recomendaciones han hecho creer a los consumidores que la grasa es el único responsable del sobrepeso, y eso es un error muy peligroso. El excesivo consumo de azúcar también genera grasa. Lo que ocurre es que, cuando el cuerpo recibe demasiado azúcar, decide acumular ese excedente que no necesita en forma de grasa. Es un modo de asegurarse de que podrá transformarla rápidamente en energía si, en un futuro, sufriera un déficit de azúcar.

La insulina desempeña un papel determinante en todo esto. Esta hormona, producida en el páncreas, se encarga de advertir a hígado, músculos y células de grasa para que absorban el exceso de azúcar y engorden. El problema es que la alimentación occidental, con su elevado consumo de esta sustancia, no permite descansar al páncreas, que sigue generando insulina, y se produce un exceso de grasa que el organismo no necesita y que, por lo tanto, no quema. Además, cuando las células dejan de absorber azúcar, se dispara su concentración en sangre y aparece la hiperglucemia, característica de la diabetes mellitus de tipo 2, que en España afecta ya a 5,3 millones de personas. Diabetes, obesidad, infartos... no son, sin embargo, los únicos problemas asociados al azúcar. Por poner dos ejemplos, en España el 16 por ciento de las personas ciegas lo son por culpa del azúcar y 7 de cada 10 españoles con amputaciones no traumáticas de los pies se relacionan con la diabetes, estadística en la que solo nos supera Estados Unidos.

Al ingerir tanto azúcar el cuerpo la acaba transformando en grasa que no necesita y que, por lo tanto, no quema.



El cambio empieza en los colegios

La dieta se educa. Al fin y al cabo, en la infancia se crean los hábitos que determinarán nuestra salud. Bajo esta premisa actúan colegios como el Khalil Gibran, en Fuenlabrada (Madrid) donde el menú escolar margina los alimentos con azúcares, grasas hidrogenadas, edulcorantes, aditivos y otros ingredientes añadidos. La máquina expendedora del centro no ofrece refrescos, zumos, galletas, chocolate, bollería industrial ni patatas fritas. «La idea no gustó a todo el mundo -cuentan desde el colegio-. Muchas familias no entendían por qué lo hacíamos». Por eso se invita a los padres a preparar meriendas saludables para el recreo y se les dan charlas nutricionales. Son medidas que se extienden al amparo de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición de 2011.



Un intruso en nuestra dieta

El término ‘azúcar’ describe a un grupo de sustancias del que forman parte la glucosa, la fructosa, la lactosa o la sacarosa. Es esta última a la que nos referimos cuando hablamos del azúcar. La sacarosa se extrae de la remolacha, la caña o la palma y supone hoy la mayor parte de nuestra ingesta habitual de azúcares. Algo chocante, ya que el organismo puede vivir perfectamente sin sacarosa, un compuesto químico orgánico que, de forma directa, nunca había estado presente en tales cantidades en la dieta del ser humano. Nuestro metabolismo, de hecho, ya procesa los almidones de cereales o patatas y los transforma en sacarosa para proporcionarle la energía necesaria al cerebro. Es decir, no existen argumentos nutricionales para justificar que se haya convertido en un ingrediente omnipresente de la alimentación occidental.

Inma Fernández | El Periódico

Ojo con el refranero, que con eso del ‘a nadie le amarga un dulce’, se puede liar gorda. Los expertos de la salud llevan lustros advirtiéndolo. Las grasas que no quemamos, al michelín, y de ahí a la diabetes 2, la hipertensión, los problemas cardiovasculares... La eterna guerra contra el azúcar vive ahora un nuevo episodio con la correlación entre obesidad y bebidas azucaradas que ha llevado a gravar estos líquidos. Alguien ha recordado con sabiduría: ¿De dónde sacaba el hombre prehistórico todo el aporte de azúcar? De las frutas. No necesitaba más.

Vayamos a lo concreto: una sola lata de Coca-cola contiene más azúcar (35gr) de lo recomendado como porción diaria (25gr). “Un tercio de los azúcares añadidos que consumimos, que son

los más dañinos, proceden de las bebidas azucaradas. La evidencia científica es muy sólida en la relación entre estos refrescos y la obesidad, la diabetes tipo 2 y la caries. En el caso de las enfermedades cardiovasculares es una evidencia moderada”, argumenta Miguel A. Martínez-González, autor de varias investigaciones sobre un debate que, asegura, está focalizando el interés de la comunidad internacional en la lucha contra la obesidad.

“El ‘lobby’ del azúcar tiene poder”, apunta el profesor de la Universidad de Navarra con datos contrastados. “Hicimos una investigación con los artículos influyentes sobre el tema y comprobamos que el 83% de los estudios financiados por la industria de bebidas refrescantes concluían que no había relación

entre estas y la obesidad. Por el contrario, el 82% de los análisis independientes la establecían. O sea, la fuente de financiación determina el resultado”. Martínez-González aporta un apunte relevante: “Cuando se ingieren estos líquidos, el cerebro no los asocia como calorías y provocan más hambre”.

Más ejercicio

Pero, por supuesto, no hay que echarle toda la culpa a los azúcares. Los expertos coinciden en que “la epidemia” de obesidad está asociada también a un modo de vida sedentaria. “Antes los niños íbamos en bici, jugábamos en la calle, quemábamos las calorías, pero ahora, con tantas horas antes las pantallas, no se queman”, constata Montse Folch, nutricionista de la clínica Teknon, que alerta especialmente de la creciente obesidad en

los menores. Un niño gordito será, avisa, seguramente un adulto obeso. “Hay tres etapas clave: los 2 años, los 6 y durante la pubertad, porque no solo aumentan de tamaño las células propias del tejido graso, los adipocitos, si no que también se multiplican para siempre”.

Los múltiples esfuerzos por concienciar a la población caen en saco roto, lamenta la experta, que extiende los peligros a todos los productos con azúcares añadidos, que encabezan la pirámide de alimentos más nocivos. “Si hay tiendas que solo venden chuches, habría que cerrarlas!”. “Agua, agua, agua, y ejercicio”, recomienda la nutricionista y añade: “Es preferible una copita de buen vino tinto que un refresco”. Pero, obvio, tampoco se pasen.



La eterna guerra contra el azúcar vive ahora un nuevo episodio con la correlación entre obesidad y bebidas azucaradas

Actívate*

El Centro Integral de Nutrición de las Islas Baleares (CINIB) realiza un intenso programa educativo que entrena al paciente en las habilidades de manejo y adaptación de las indicaciones a su situación particular y a su vida cotidiana.

Las personas aprenden a seleccionar los objetivos de tratamiento, modificar su alimentación, aumentar su actividad física, tomar la medicación justa si fuera necesario, controlar su peso en forma efectiva, reconocer síntomas, etc.

* Atención integral en Nutrición para favorecer un cambio en su estilo de vida
CINIB cuenta con un equipo de especialistas integrados por endocrinólogos, nutricionistas, psicólogos y entrenadores personales.



Centro Integral de Nutrición
Islas Baleares - CINIB
Galerías Jaime III, 2 - Entl. 2^a
07012 Palma de Mallorca
consultas@cinib.es
www.cinib.es