

AZÚCAR AMARGA



En el año 2016, se descubrió que científicos de la Universidad de Harvard recibieron sobornos para ocultar la verdad sobre los efectos nocivos del azúcar. ¿Cuán dañina es en realidad?

Más de una vez lo hemos escuchado: no comas grasas si quieres prevenir un infarto. Si bien consumir grasa en exceso sí es perjudicial para la salud, hemos vivido engañados. Resulta que el azúcar se lleva el primer premio respecto a qué nos acerca más a un ataque cardíaco. Llevamos más de medio siglo culpando al agente equivocado.

En setiembre de 2016, la Universidad de California publicó una perturbadora investigación: en la década de 1960, tres científicos de Harvard recibieron 50 mil dólares por parte de la Asociación del Azúcar de Estados Unidos para obtener resultados ‘amigables’ en un estudio titulado AZÚCAR, GRASA, Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, investigación que ha servido de base para opiniones médicas y el desarrollo de programas nutricionales.

www.fundaciontelefonica.com.pe

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [i @fundaciontefpe](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)
[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

El daño verdadero

La verdad es que ingerimos más azúcar de lo necesario. Según la Organización Internacional del Azúcar, el consumo promedio por persona ha llegado a los 63 gramos diarios, esto debido a los azúcares libres incluidos en productos industriales como dulces, gaseosas, aderezos, etcétera.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo ideal es consumir 25 gramos de azúcar diarios como máximo. Con ello, no solo se logra mantener un peso apropiado, sino que también se reduce el riesgo de desarrollar caries, diabetes y enfermedades del corazón.

Para que tengas una idea, una cucharadita de té equivale a 4 gramos de azúcar. Entonces, el consumo máximo debería ser de 5 cucharaditas. Una lata de gaseosa contiene 10 cucharadas, un vaso de leche chocolatada tiene 4 cucharadas.

Epidemia global

La realidad es que tres de cada cinco peruanos sufren de sobrepeso, y uno de cada cuatro niños entre los 5 y 9 años presentan el mismo problema. Por ello, controlar el consumo de comida chatarra y dulces procesados es imprescindible para mantener la ingesta de azúcar bajo control.

Asimismo, la diabetes está aumentando en el país. Se trata de una enfermedad que genera trastornos metabólicos debido al exceso de glucosa por una insuficiente producción de insulina en el cuerpo. En los últimos siete años, según cifras en Lima Metropolitana, los casos de diabetes han pasado del 4% al 8% del total de la población.

Se estima que la mitad de diabéticos no sabe que tiene esta enfermedad que, de no ser tratada, puede devenir en infarto, derrame cerebral, ceguera, amputaciones o problemas renales. ¿Qué hacer? No excedernos con el azúcar y hacer al menos treinta minutos de ejercicio al día para quemar las energías excedentes. No está de más someternos a un chequeo de glucosa. Hora de medirnos con el dulce.

www.fundaciontelefonica.com.pe

APRENDE MÁS

1. “Sugargate”, el escándalo del azúcar
<http://larepublica.pe/mundo/803176-cientificos-de-la-universidad-de-harvard-ayudaron-las-azucareras-enganar-la-poblacion>
2. Liga peruana de lucha contra la diabetes
<https://www.ligaperuanadediabetes.com/>
3. Ingesta diaria de azúcar según la OMS
<http://www.sophimania.pe/ciencia/medicina-salud-y-alimentos/oms-nueva-recomendacion-sobre-cantidad-de-azucar-diaria-que-debemos-consumir/>
4. Tres de cada cinco peruanos tienen sobrepeso u obesidad
<http://elcomercio.pe/sociedad/lima/tres-cada-cinco-peruanos-tienen-sobrepeso-obesidad-noticia-1731163>

Telefonica

FUNDACIÓN