Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando tomas demasiado azúcar

---

Publicado el: 16-05-2023

Un consumo de azúcares libres superior al 10% de la ingesta calórica diaria puede alterar la microbiota y generar problemas metabólicos y cardiovasculares

El Hospital Universitario Reina Sofía (HURS) y la Copa COVAP entidad colaboradora de este proyecto, concluyen que un consumo de azúcares libres superior al 10% de la ingesta calórica diaria (2.000 Kcal/día aproximadamente) puede alterar la microbiota y generar problemas metabólicos y cardiovasculares, como la obesidad, la diabetes o la enfermedad inflamatoria intestinal.

Para **Aura Dulcinea Herrera** especialista en **Endocrinología** del Hospital Universitario Reina Sofía (HURS) e investigadora del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica (IMIBIC) «es fundamental diferenciar entre el azúcar presente de forma natural en los alimentos y los azúcares libres. Los alimentos naturales no solo contienen hidratos de carbono (azúcares), contienen también vitaminas, minerales y fibra en diferentes proporciones».

Por su parte añade, «los azúcares libres estarían representados por los monosaca?ridos y/o disaca?ridos an?adidos tanto por el consumidor como el fabricante para endulzar los alimentos, así como los azu?cares presentes en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los concentrados de zumos de frutas. De allí que se recomiende consumir la fruta entera en vez de los zumos aunque sean de fruta natural».

El tipo de bebida que eliges puede suponer un mayor o menor beneficio para tu salud, según un estudio

La Organización Mundial de la Salud ha publicado una serie de recomendaciones sobre la ingesta de azúcares libres con el fin de reducir el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles en adultos y niños, sobre todo para prevenir la obesidad y la caries dental.

Los azúcares libres aumentan significativamente la densidad calórica general de la dieta, y por lo tanto el riego de sobrepeso y obesidad. Mantener un adecuado equilibrio calórico es fundamental para mantener un **peso corporal saludable** asegurando una ingesta óptima de nutrientes. Es por ello que la OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida, tanto en adultos como en niños, la ingesta de azúcares libres debe ser menor del 10% de la ingesta calo?rica total, de hecho, sugieren que se reduzca a menos del 5% de la ingesta calórica total.

Según Herrera, «en España, el 16% de la población adulta tiene obesidad (hasta casi un 20% en comunidades como Andalucía, Asturias o Murcia) y en menores de 17 años, la tasa alcanza el 10,3% (hasta un 18% en Ceuta o 14% en Murcia). El gran problema de la obesidad no es la estética, la obesidad es una enfermedad crónica que se acompaña de múltiples complicaciones metabólicas como la diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

Según el **estudio di@betes**, la incidencia de diabetes ajustada por edad y sexo en la población española es de 11,6 casos/1000 habitantes-año, esto significa que cada año aparecen alrededor

de 386.000 nuevos casos de diabetes en la población adulta, siendo la obesidad, la obesidad central y el incremento de peso algunos de los factores de riesgo más relevantes. De allí la importancia de prevenir la obesidad, se trata de un problema de salud pública y es la gran pandemia de este siglo».

A la pregunta de si es habitual que el consumo de azúcar en niños sea más elevado del 10% la doctora Herrera afirma: «Si. Un estudio que refleja el consumo de azúcares en 11 países europeos (Bélgica, Francia, Dinamarca, Hungría, Irlanda, Italia, Noruega, Países Bajos, España y Reino Unido) reportó que las ingestas relativas de azúcar fueron mayores en niños que en adultos (15-21% en adultos y 16-26% en niños). Específicamente, los azúcares añadidos contribuyeron del 7 al 11 % de la ingesta energética total en adultos y representaron una mayor proporción de la ingesta energética de los niños (11 a 17 %). Estos datos junto a las cifras de prevalencia de sobrepeso y obesidad en España y otros países revela que es más frecuente de lo que pensamos».

«Una ingesta elevada de azúcar puede desequilibrar la microbiota, como consecuencia, aumentan su propiedades proinflamatorias»

El efecto del azúcar sobre la microbiota

El consumo excesivo de azúcar es un factor de riesgo para el desarrollo de varios trastornos, incluyendo enfermedades metabólicas, cardiovasculares, neurológicas e incluso algunos tipos de cáncer; también se ha relacionado con una mayor morbilidad y mortalidad en la población general e infantil. Se ha demostrado que el consumo de una dieta con cantidades excesivas de grasas saturadas, azúcares añadidos y un bajo consumo de frutas, verduras y fibra, puede afectar directamente a la composición y funcionalidad de la microbiota intestinal.

«Estudios recientes sugieren que el alto consumo de azúcares aumenta la abundancia relativa de Proteobacterias en el intestino, al mismo tiempo que disminuye la abundancia de Bacteroidetes. Por lo tanto, una ingesta elevada de azúcar puede desequilibrar la microbiota, como consecuencia, aumentan su propiedades proinflamatorias y disminuyen su capacidad de regular la integridad epitelial y la inmunidad de las mucosas, por lo tanto, un **alto contenido de azúcar** en la dieta puede tener muchos efectos nocivos para la salud, además de proporcionar un exceso de energía».

«El gran problema de la obesidad no es la estética, la obesidad es una enfermedad crónica que se acompaña de múltiples complicaciones metabólicas»

Desde hace unos años se recomienda la reducción de la ingesta dietética de azúcares para hacer frente a la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y/o la obesidad.

En consecuencia, ha ganado popularidad el uso de edulcorantes alternativos, particularmente aquellos con bajo contenido calórico. Aunque los azúcares agregados en forma de edulcorantes nutritivos y no nutritivos generalmente se consideran seguros, estudios recientes también correlacionan su consumo con efectos adversos en el **ecosistema microbiano intestinal;** es decir, una síntesis anormal de ácidos grasos de cadena corta, alteración en la barrera intestinal e inflamación crónica, por lo que es fundamental limitar su uso, y promover la ingesta del azúcar propio de los alimentos naturales como las frutas o cereales.

Otro aspecto a tener en cuenta es que, aunque representen alternativas para reducir la densidad calórica de los alimentos, su uso no convierte al alimento edulcorado en un alimento saludable, es importante valorar otros componentes como las grasas, especialmente las saturadas y aditivos

entre otros.

Fuente: https://netsaluti.com