Dietistas de EE.UU. debaten sobre supuestos efectos dañinos del pan y papas

Publicado el: 29-11-2017

Algunos de los más famosos especialistas de Estados Unidos están convencidos de que los carbohidratos deberían ser clasificados en buenos y malos, y que algunos alimentos como el puré de papas y el pan blanco deberían evitarse por ser sumamente perjudiciales. Sin embargo, otro grupo de nutricionistas igualmente afamados se ha manifestado en contra de ese principio. Para estos, las papas y otros alimentos con alto contenido en fécula son alimentos perfectamente respetables, señalan.

El debate se basa en el concepto de índice glicémico de los alimentos. Este índice clasifica los carbohidratos según la rapidez con que son digeridos y pasan al flujo sanguíneo convertidos en glucosa. Cuanto más rápida sea la absorción, en este caso, es peor. En teoría, un exceso de glucosa hace subir el nivel de insulina en la sangre, y, curiosamente, esto hace que la gente vuelva a tener hambre rápidamente.

La discusión sobre si cada vez que una persona ingiere alimentos debería tener en cuenta este aspecto y sus posibles repercusiones es acalorada.

Pese a sus detractores, la idea está cobrando impulso, en parte porque es presentada como un fundamento científico por los autores de populares planes dietéticos, muchos de ellos con bajo consumo de carbohidratos. Sin embargo, algunos alegan que el índice glicémico es tan importante para los amantes del arroz cargado de carbohidratos, como lo es para quienes rechazan los carbohidratos y prefieren ingerir altas dosis de proteína, tal como recomienda la dieta Atkins.

Para sus defensores, el índice glicémico es la clave de la nutrición, que explica gran parte de los problemas de las dietas en décadas recientes: ¿Por qué las dietas fallan tan a menudo? ¿Por qué la diabetes se está convirtiendo en una epidemia? ¿Por qué la humanidad se está engordando tan rápidamente?

Comemos en exceso porque tenemos hambre, según la teoría, y tenemos hambre debido a los alimentos que nos han enseñado a comer, los cuales se absorben con demasiada rapidez y alteran el metabolismo al elevar rápidamente el nivel de glucosa. Todos esos carbohidratos tienen el efecto secundario de provocarnos un apetito voraz.

"Es casi una falta de ética decirle a la gente que coma con poca grasa y muchos carbohidratos sin tener presente el índice glicémico", destacó Janette Brand-Miller, de la Universidad de Sydney, una de las pioneras de ese campo.

La idea ya ha sido aceptada en muchas esferas científicas y cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud, pero sigue siendo controvertida en Estados Unidos, donde ha sido rechazada por importantes asociaciones médicas privadas como la Asociación Estadounidense del Corazón y la Asociación de Especialistas en Diabetes.

Para algunos escépticos, esto es una teoría más que se ha creado para justificar las dietas bajas en carbohidratos y ricas en grasas.

El hecho de que los carbohidratos son procesados por el cuerpo a velocidades distintas se sospecha desde hace tiempo. Por esta razón, en un tiempo se decía a los diabéticos que evitaran los dulces, ya que presumiblemente los alimentos azucarados se convertirían rápidamente en azúcar en la sangre. Hace unos 20 años, los científicos se inventaron el índice glicémico, o IG, para comparar esto.

El cuerpo humano convierte todos los carbohidratos en moléculas de azúcar, que son quemadas o almancenadas. Cuanto más rápido son descompuestos por el aparato digestivo, antes aumenta el nivel de glucosa en la sangre y más alto es su índice glicémico.

Los científicos han medido el índice glicémico de por lo menos un millar de alimentos diferentes y, al hacerlo, han derribado algunas creencias dietéticas. Por ejemplo, se ha descubierto que muchos carbohidratos complejos son digeridos con mayor rapidez que los simples.

Alimentos tales como el pan blanco y algunos cereales que se consumen en el desayuno se digieren rápidamente, mientras que frutas como las manzanas y las peras, tardan más tiempo.

En general, las comidas con almidón como los productos de granos refinados y las papas tienen un alto índice glicémico - hasta un 50 por ciento más que el azúcar refinado. Los granos no procesados, guisantes y frijoles tienen un índice más moderado, mientras que las verduras sin almidón y la mayoría de las frutas tienen índices bajos.

Aunque parece razonable que el pan de trigo integral se digiera con mayor lentitud que el pan tipo francés, otros resultados no son tan obvios. Por ejemplo, cocinar en exceso los alimentos aumenta su índice glicémico. La fruta madura tiene un índice más bajo que la verde. Una papa cortada en cuadrados tiene un índice menor que el puré de papas y los tallarines gruesos tiene un índice más bajo que los delgados.

Para complicar las cosas, el índice glicémico mide sólo los carbohidratos en la comida. Algunos vegetales, como las zanahorias, tienen altos índices glicémicos, pero no contienen mucho carbohidrato, así que tienen poco efecto en el azúcar en la sangre.

Por tanto, algunos expertos prefieren hablar de carga glicémica de los alimentos, que es su índice glicémico multiplicado por la cantidad de carbohidratos por porción. Considerado de esta forma, una ración de zanahorias tiene una carga glicémica de 3, en comparación con la de 26 de una papa cocida.

"Cuando uno dice que algún alimento se digiere con rapidez, la gente cree que eso es bueno", señaló Brand-Miller. "Pero en el campo médico, no es así", añadió.

Tras una comida con alto índice glicémico, la proporción de azúcar en la sangre puede aumentar el doble que con una comida de bajo IG, y eso causa estragos: el cuerpo responde con un aumento de la insulina, lo cual hace que el organismo acumule rápidamente azúcar en los músculos y en las células del tejido adiposo.

El alto nivel del azúcar también inhibe la producción de la hormona glucagón, segregada por el páncreas, que normalmente insta al organismo a quemar su combustible almacenado.

El nivel de azúcar en la sangre desciende rápidamente. De hecho, se almacena tanta glucosa con

tanta rapidez, que al cabo de dos o tres horas, los niveles están más bajos que antes de comer. De repente, el organismo necesita más combustible. Pero como el glucagón escasea entonces, debido a que es inhibida por el alto nivel de azúcar, el organismo no tiene acceso a las grasas para obtener energía. El resultado inevitable: hambre de nuevo.

Esa, al menos, es la teoría. Los experimentos para demostrarla son complicados y requieren mucho tiempo.

Aunque se han realizado algunos pequeños estudios al respecto, el principal apoyo a esta idea viene de grandes estudios que han seguido la salud y las dietas de la gente a lo largo de un período de tiempo. Algunos de estos muestran que quienes tienden a consumir alimentos con bajo índice glicémico, tienen menos propensión al sobrepeso, la diabetes y las enfermedades coronarias.

Fuente: https://netsaluti.com