



**HAY PERSONAS QUE CONSUMEN MUCHA AZÚCAR, Y NUNCA DESARROLLAN DIABETES. Y HAY GENTE QUE SIGUE UNA DIETA BAJA EN AZÚCAR Y, AÚN ASÍ, SE ACABA TENIENDO LA PATOLOGÍA**

## Las verdades sobre el azúcar

¿Qué relación hay entre azúcar y la diabetes? Te explicamos todas las evidencias sobre los vínculos entre el consumo de azúcares y esta enfermedad.

**T**anto la diabetes tipo 1 como la tipo 2 son trastornos en los que no funciona bien la manera en que el organismo utiliza la glucosa, la principal fuente de combustible de nuestras células.

Cuando se habla de esta enfermedad, los que no la tienen es probable que desconozcan sus mecanismos, pero sí que saben que tiene que ver con el azúcar. Ahora bien, **la relación entre el azúcar que le podemos poner al café, y la diabetes, no es ni mucho menos directa.** Así, hay personas que consumen mucha azúcar, y nunca desarrollan diabetes. Y hay gente que sigue una dieta baja en azúcar y, aún así, se acaba teniendo la patología.

Sin embargo, todo esto no quiere decir que no haya relación entre azúcar, por un lado, y niveles de glucosa en sangre y diabetes, por otro lado. De hecho, el consumo de azúcar podría contribuir al desarrollo de la enfermedad.

¿Qué sabemos sobre azúcar y diabetes a partir de investigaciones e instituciones de salud? A continuación, damos algunas claves.

### **Cualquier exceso de calorías (también del azúcar) contribuye a la diabetes tipo 2**

Tener sobrepeso es un destacado factor de riesgo para desarrollar diabetes. Pero no es una causa que lleve siempre a ese resultado.

Así, hay gente delgada con diabetes tipo 2, y personas con bastantes kilos de más que nunca desarrollan la enfermedad. Según las asociaciones científicas de la diabetes, otros factores de riesgo de la diabetes tipo 2 son la actividad física, el historial familiar (tener familiares con la patología), el grupo étnico y la edad.

### **El azúcar no es el único carbohidrato que eleva la glucosa**

Cuando tienes diabetes, debes ir con ojo con cualquier nutriente que pueda influir en tus niveles de glucosa en sangre. Por ejemplo, diferentes formas de carbohidratos, como azúcares, almidones y fibra. Cada persona con diabetes aprende cómo le afectan los diferentes carbohidratos y sabe, con la ayuda de un experto, qué cantidades necesita.

**El cálculo de porciones es particularmente importante con los almidones, en alimentos como pan, cereales, arroz, pasta y patatas.** También hay que tener en cuenta que la fibra puede ralentizar la subida de la glucosa por el consumo de otros carbohidratos.

### **El consumo total de azúcar se relaciona con la diabetes en cada país**

Hay un dato interesante que resulta de relacionar el consumo de azúcares per cápita con el número de personas que desarrollan diabetes. Un estudio de 2013 en la publicación *PLOS One* concluyó que en 175 países diferentes, cada 150 calorías adicionales al día de consumo de azúcar –la cantidad que hay en una lata de refresco– se asocia con 1,1 puntos porcentuales más de prevalencia de la diabetes tipo 2. **De todos los componentes de la dieta, el azúcar era el único con influencia en las ratios de diabetes en un país.** Los otros componentes eran fibra, carne, fruta, aceites y grano.

### **Las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**

Un artículo publicado en 2014 en *Diabetes Care* determinó que el consumo per cápita de refrescos en Estados Unidos se había multiplicado por 5 desde 1950. Si echamos un vistazo a diversos estudios, vemos que tomar estas bebidas lleva a un mayor riesgo de diabetes tipo 2 y a problemas cardiovasculares.

Hay consenso en que las bebidas azucaradas son un factor de riesgo de diabetes tipo 2. **La American Heart Association aconseja limitar los azúcares añadidos en la dieta a 100 calorías en mujeres y a 150 calorías en hombres por día.**

### **Las bebidas con edulcorantes artificiales tampoco son una buena opción**

Mucha gente, con o sin diabetes, apuesta por las bebidas con edulcorantes con cero calorías. Si bien estos productos apenas tienen calorías, sí que pueden aumentar el riesgo de diabetes. Un estudio publicado en 2014 en *British Journal of Nutrition*, que se hizo a partir de muchas otras investigaciones, encontró que cada 330 mililitros de bebidas azucaradas al día se asociaba con un 20% de mayor riesgo de desarrollar diabetes. Cuando el edulcorante era artificial, el riesgo era un 13% superior.

### **Los efectos a largo plazo de la fructosa**

Un artículo de 2015 en la publicación *Mayo Clinic Proceedings*, determinó que **la fructosa presente en edulcorantes supone un mayor riesgo que la glucosa de desarrollar diabetes y problemas del corazón.** La fructosa que hay en la fruta no sería un problema. Los autores concluían que la fructosa añadida u otros edulcorantes no son necesarios en la dieta, y que **habría que limitar la ingesta de azúcares añadidos al 5% del total de calorías, como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).**

### **El consumo de azúcar: más riesgo de diabetes tipo 1 para algunos**

La American Diabetes Association dice que la diabetes tipo 1 es “causada por factores genéticos y desconocidos que hacen de detonantes de la aparición de la enfermedad”. Pues bien, aunque la investigación sobre esta enfermedad nunca se detiene, las pruebas que tenemos apuntan que uno de esos factores podría ser el consumo de azúcar.

Algunos estudios apuntan que un consumo más elevado de azúcar da el empujón definitivo para que la diabetes tipo 1 se manifieste en niños con predisposición genética a esta patología. ●

**UN ESTUDIO PUBLICADO EN 2013 EN 'PLOS ONE' CONCLUYÓ QUE CADA 150 CALORÍAS ADICIONALES AL DÍA DE CONSUMO DE AZÚCAR –LA CANTIDAD QUE HAY EN UNA LATA DE REFRESCO– SE ASOCIA CON 1,1 PUNTOS PORCENTUALES MÁS DE PREVALENCIA DE LA DIABETES TIPO 2 EN UN PAÍS**