



Si quiere ser más productivo, no se fije en su agenda reduzca el consumo de azúcares. Notará la diferencia de inmediato.



# DULCE TENTACIÓN

Los alimentos que seleccionamos afectan todo nuestro cuerpo, hasta el cerebro, y por ende debemos ser más cuidadosos con lo que nos llevamos al estómago. Malas decisiones como preferir un piqueo o un sándwich de comida rápida en el almuerzo, puede mermar nuestra productividad el resto del día. La comida rápida nos ahorra diez minutos en nuestra hora de almuerzo, pero el cuerpo seguirá cobrándose el costo de ese atajo los siguientes meses. Sin embargo la comida rápida es un mal menor cuando se le compara con la dulce e inocente azúcar.

No existen estudios que avalen que el azúcar sea adictivo. Sin embargo, "si no seguimos una dieta equilibrada que contenga un 50% de hidratos de carbono<sup>[1]</sup>, puede que nuestro cuerpo sufra una disminución de azúcar en la sangre que provoque síntomas de hambre por comer cosas más dulces", nos dice la nutricionista Núria Guillén. "El dulce es agradable para el paladar humano, y una manera de paliar situaciones de estrés o desánimo, por el placer que genera". Estemos alertas a esta "dulce tentación" y los efectos negativos que incurrirán sobre nuestra salud.

Hace unas décadas atrás el enemigo público número uno de la salud eran las grasas. Se pensaba que el incluir grasas en la alimentación aumentaba el colesterol en la sangre, lo cual podría tener repercusiones en la salud del corazón. Hoy en día sabemos que eso no es del todo cierto, pues en una persona sana, el hígado tiene la capacidad de frenar la producción de colesterol cuando este es consumido en la alimentación.

La industria alimentaria aprovechó al máximo este nuevo descubrimiento lanzando los famosos productos "sin grasa", "bajos en grasa" o "cero colesterol" e incluso se crearon productos nuevos en esta versión. Los consumidores de estos productos quedaron encantados, las ventas aumentaron, los gastos de producción eran muy bajos y los productos tenían más tiempo para su caducidad, un negocio perfecto.

Después de varias décadas eligiendo estos famosos productos "bajos en grasa", aún no hay un cambio evidente en las cifras de mortalidad por enfermedad cardíaca, es más, aumentaron.

Se calcula que más de 17 millones de personas mueren por enfermedad cardíaca anualmente, y gran parte del riesgo es debido a esta incorporación de alimentos procesados en nuestra vida. Actualmente existen más de 1.400 millones de adultos con sobrepeso u obesidad<sup>[2]</sup>, cifra que sigue y sigue en aumento. Resulta que al extraer toda la grasa a los alimentos, estos pierden su sabor, su consistencia y su palatabilidad. Pero, la oportunidad de generar ventas millonarias con los productos de moda "bajos en grasa" era tan grande que la industria alimentaria solucionó el problema de forma simple: agregando mucha azúcar, sodio y un sinnúmero de químicos. Estas cantidades exageradas de azúcar fueron poco a poco reemplazadas por sus versiones más baratas, como el jarabe de maíz, el jarabe de fructosa y una larga lista de aditivos sintéticos.

[1] Más del 50% de la energía diaria que requiere el organismo para su correcto funcionamiento debe provenir de los hidratos de carbono ricos en almidón, como las pastas, los cereales o las legumbres. Las frutas y las verduras también son fuentes de hidratos de carbono. Estos alimentos además aportan fibra, vitaminas y minerales, por lo que resulta recomendable incluirlos en la dieta cotidiana.

## ¿Cómo afecta el azúcar a nuestro organismo y a nuestro cerebro?

Cuando el corto efecto energético del azúcar desaparece de su cerebro ocurren dos cosas terribles para su productividad: El pico de insulina cae y genera una sensación de cansancio, lo que evidentemente obstaculiza los intentos por mantenerse enfocado. Este pico de insulina<sup>[3]</sup> se relaciona con la aparición de la hormona del estrés, lo que hace más probable que sufra ansiedad y cambios en su estado de ánimo. Además se incrementa el aporte calórico, quita el hambre y reduce ingesta de alimentos más ricos en nutrientes, lo que favorece a tener una dieta poco saludable. "Tenemos sólidas evidencias de que si mantenemos unos niveles de azúcares libres por debajo del 10% del total de calorías diarias se reduce el riesgo tanto de sobrepeso, como obesidad y caries", ha señalado Francesco Branca, el director del departamento de nutrición para la salud y el desarrollo de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Hace cien años se consumía menos de una cucharadita de azúcar por persona, pero ahora consumimos veinte veces más. Un par de décadas atrás los refrescos pasaron de ofrecer bebidas con veinte cucharadas a duplicarlo. Lea las etiquetas del reverso del contenido de la tabla nutricional. Hay productos salados que tienen azúcar como los chips o el pan; otros productos dicen que son 100% naturales, pero si examinamos los ingredientes están endulzados, por ejemplo las salsas para pasta, los aderezos de ensalada, el pan de molde, las carnes frías, los yogurts de sabores, los cereales del desayuno, las barras de proteínas, la avena de sabores, o los zumos de frutas. Por esta razón, no deberíamos darle la categoría de comida o alimento a muchos productos que venden en el supermercado.

### Los otros nombres del azúcar

Pueden llamarse Fructosa, Glucosa, Jarabes (de todo tipo: maíz, malta, maple), Melaza, Sacarosa, Maltosa, Agave néctar, Concentrado de zumo de frutas, Melaza. Si no tiene etiqueta, use su sentido común y se dará cuenta que mientras menos ingredientes tenga un alimento es mucho más saludable. Por ejemplo, es preferible un yogurt natural que un yogurt frutado. Es recomendable un café americano que un capuccino moka. Es mejor una bolsita de té y prepararlo que un té en lata. Prefiera un puñado de frutas secas que una bolsa de chips sabor a queso. Unos huevos revueltos son más aconsejables que una tostada con mantequilla y mermelada.

En general la medida justa de azúcar es tan sólo de un par de cucharaditas al día. No existe un tipo de azúcar más sano que otro, el azúcar moreno, orgánico, de coco o el que esté de moda, también tienen las mismas consecuencias negativas en nuestro organismo. Si tiene sed, nada es mejor que el agua que es muy beneficioso para su salud, es aconsejable tomar mínimo dos litros de agua y más aún en esta época de calor para no deshidratarnos. La gran mayoría de bebidas en el mercado tienen azúcar, así que no se deje engañar.

Use más especias para acompañar sus comidas y disminuir los aderezos industrializados y el azúcar que agregan. La canela es una buena opción, para el yogurt por ejemplo. Usar edulcorantes como la sacarina o preferir alimentos y/o refrescos en versión light NO es la solución. Los edulcorantes artificiales engañan a su cerebro y lo hacen peor: proporcionan sabor dulce sin calorías, pero, el hambre no se satisface y el antojo aumenta. Un estudio sobre el consumo de azúcar en todo el mundo, de la National Center for Biotechnology Information U.S. (NCBI por sus siglas en inglés), encontró que comer 150 calorías de azúcar incrementa hasta once veces la probabilidad de padecer diabetes. Lo mejor es aprender a disfrutar el sabor real de las cosas. ■

[2] Véase Kyodai Magazine 189 Julio, Agosto y Septiembre 2016, páginas 18-19 "Enfermedades por estilos de vida, sobrepeso y obesidad". Sección SALUD.

[3] Hormona segregada por los islotes de Langerhans en el páncreas, que regula la cantidad de glucosa existente en la sangre.

## ¿Cómo superar al azúcar?

**1. ENGAÑE A SU CEREBRO.** Tenga siempre a mano alimentos que le puedan sacar del apuro sin alterar su glucemia. "Son un buen recurso los caramelos de sabores sin azúcar, las nueces, beber agua o el chocolate negro (más de 70 % de cacao)".

**2. NO COMPRE CON HAMBRE.** Ir al supermercado con apetito implica llenar el carro de todo aquello que nos apetece. Haga la compra bien comido, confeccione una lista y diga no a las improvisaciones. "Sin los citados manjares en casa, las probabilidades de picar son mucho menores".

**3. RECETAS CASERAS CON "TRAMPA".** Prepáreselo usted mismo. "Basta con sustituir los ingredientes más ricos en azúcares por otros con ausencia o reducción importante de los mismos", sugiere la nutricionista. Los edulcorantes y variedades de alimentos sin azúcar (galletas, mermelada, etc.) serán sus grandes aliados.

**4. MANTÉNGASE ACTIVO.** Si nuestra ansia de azúcar nos llega mientras estamos atareados en algo, nos será más sencillo obviarla. En este sentido, la especialista recomienda la actividad física: "Preferiblemente de carácter aeróbico, es decir, de media/larga duración y baja/media intensidad, ya que favorecerá la activación de vías energéticas lipolíticas (grasas) de manera que ayudará igualmente a no alterar excesivamente los valores de azúcar en sangre. Algo que sí pasaría después de una sesión corta y extenuante", explica.

**5. COMA "SALUDABLE".** Es sencillo acceder a los servicios de delivery. Comemos por ansiedad, por aburrimiento, salimos a restaurantes a cenar, o picamos snacks cuando miramos televisión. Distintos estudios han encontrado que la ingesta de menor cantidad de calorías retrasa el proceso de envejecimiento y protege nuestro cerebro de degenerarse prematuramente. Considere esto: las personas que comen muchos vegetales y frutas (alrededor de 400 gramos) al día se desempeñan mejor en pruebas cognitivas mientras que los que comen mucha azúcar son 1.5 veces más probables de desarrollar deterioro cognitivo leve que los que no comen. Sugerencia: Intentar contar cuántas calorías consume para reducir el consumo de calorías innecesarias, incluya el ayuno intermitente si es resistente a la insulina.

**6. CONSUMA MENOS AZÚCAR.** Costumbres a evitar: El azúcar está escondida en muchos alimentos sin nuestro conocimiento, y este exceso es dañino para nuestro cerebro, ya que los niveles elevados de azúcar afectan la habilidad del cerebro de producir una importante sustancia química llamada "Factor neurotrófico derivado del cerebro". El FNDC nos ayuda a adquirir nuevas memorias, aprender y controlar la habilidad de saber cuándo parar de comer. Sin esta importante proteína seremos más susceptibles a padecer de depresión y demencia senil nos confirma el médico neurocirujano Shigeyuki Tahara (田原 重志 先生). Nos dice que con más actividad de las células del cerebro complementándola con una alimentación rica en nutrientes<sup>[4]</sup> se producirán más "neurotrofinas" y éstas generarán más conexiones entre neuronas (sinapsis) que mantienen sano al cerebro. Nos sugiere leer las etiquetas de las comidas para chequear los ingredientes y saber si contienen azúcar escondida en ellos y elegir productos sin azúcar.

[4] Plátanos evita la depresión, la hiperactividad, elimina las migrañas, ayuda a la actividad del cerebro. Lentejas, Perfectas para mantener la salud neuronal, contiene hierro que nutre de oxígeno al cerebro. Espinacas, mejora la circulación sanguínea al cerebro, importante para la memorización y la concentración. Nueces, contienen fósforo y ácido linoleico. 4. diarias cubren las necesidades de Omega 3. Salmón máxima fuente que tenemos de Omega 3, sardinas, anchoas contienen el deterioro cognitivo. Muchos están preocupados de que la radiación de Fukushima tengan efectos en los peces de la zona; pero no se ha encontrado ningún nivel de contaminación. Legumbres y cereales, ricos en complejo B importantes para el sistema nervioso. Lácteos, contienen Calcio el cual también aporta a una mejor transmisión de los impulsos nerviosos. Té verde, aceite de oliva, palta, cúrcuma, tomate, brocoli, arándanos, chía, maca.