

Evitar el azúcar en los primeros mil días de vida previene diabetes e hipertensión

Restringir el consumo de azúcar en los primeros mil días de vida -desde la concepción a los dos años- reduce el riesgo de sufrir diabetes e hipertensión en la vida adulta, según un estudio basado en el racionamiento de alimentos aplicado en el Reino Unido tras la Segunda Guerra Mundial.

El estudio, cuyos detalles se han publicado este jueves en la revista Science, confirma que el desarrollo temprano es un periodo crítico para la salud de las personas a largo plazo y que seguir una dieta inadecuada en este periodo tiene consecuencias negativas en la edad adulta.

A pesar de que las directrices dietéticas recomiendan no añadir azúcar en los primeros años de vida, en Estados Unidos es frecuente sufrir una elevada exposición al azúcar desde el útero -a través de la dieta materna- y durante la lactancia materna y la alimentación específica para bebés.

Además, las investigaciones sugieren que la mayoría de los lactantes y niños pequeños consumen a diario alimentos y bebidas azucarados.

Para estudiar los efectos a largo plazo del consumo precoz de azúcar en la salud, Tadeja Gracner, de la Universidad del Sur de California, y un equipo de científicos de las universidades de Berkeley, Chicago, y McGill, examinaron los efectos del racionamiento de azúcar y dulces impuesto en el Reino Unido al acabar la Segunda Guerra Mundial, un experimento natural que duró hasta 1953.

En ese periodo de restricciones, la ración de azúcar recibida por los ciudadanos era comparable a las directrices dietéticas actuales, incluidas las destinadas a embarazadas y niños pequeños, pero al terminar el racionamiento, el consumo de azúcar prácticamente se duplicó de la noche a la mañana.

A partir de los datos del Biobanco del Reino Unido, los investigadores estudiaron el estado de salud de las personas que estuvieron expuestas y las que no al racionamiento de azúcar en el útero y en los primeros años de vida. Así descubrieron que el

racionamiento de azúcar en los primeros años de vida tuvo notables beneficios para la salud a largo plazo.

Según los resultados, los que nacieron durante este racionamiento y estuvieron expuestos a bajos niveles de azúcar en sus primeros años de vida tenían un 35% menos de riesgo de desarrollar diabetes y un 20% menos de riesgo de desarrollar hipertensión.

Además, la edad en la que se desarrollaron estas enfermedades en la edad adulta se retrasó una media de 4 y 2 años, respectivamente.

El efecto protector fue más pronunciado en las personas expuestas al azúcar restringido tanto en el útero como después del nacimiento, y la exposición en el útero por sí sola representó cerca de un tercio de la reducción del riesgo.

Además, el efecto se amplificó aún más después de los 6 meses de edad, probablemente coincidiendo con la introducción de alimentos sólidos, según los datos aportados por el estudio.

Opiniones de expertos

Para el investigador en el CIBERObn Jesús Francisco García Gavilán, los resultados de este estudio validan las conclusiones de estudios previos y apoyan las recomendaciones dietéticas que buscan evitar o reducir el consumo de azúcares simples durante la etapa gestacional y retrasar lo más posible el consumo de estos durante la primera infancia.

Sobre las limitaciones, advirtió de que el estudio solo utilizó personas nacidas en Reino Unido y está basado en datos de salud autorreportados.

Además, se limita a los nacidos entre 1951 y 1956, cuando «el tipo y disponibilidad de productos ultraprocesados podría ser muy diferente al actual», dijo al Science Media Centre (SMC) España.

Por su parte, Rafael Urrialde de Andrés, profesor en la facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense de Madrid y miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Nutrición, consideró que el trabajo «corroboración lo que otros estudios también demuestran: la importancia de no incorporar azúcar añadido ni tampoco que haya un exceso de azúcares libres, de ninguna fuente alimentaria, en los 1.000 primeros días de vida», dijo al SMC España.

«Esta restricción, no solo con azúcar añadido sino también con

la de azúcares libres, ejerce un efecto positivo sobre la reducción del sobrepeso y obesidad infanto-juvenil y la posterior aparición de determinadas patologías ligadas tanto al sobrepeso como a la obesidad», concluyó.

Con información de 800Noticias