

Lo que debe saber del azúcar y el peligro que oculta para la salud

El consumo en exceso de azúcar puede causar complicaciones y afecciones a la salud como obesidad y síndrome metabólico, enfermedades cardíacas, **diabetes tipo 2**, hipertensión arterial, colesterol alto, inflamación crónica, enfermedad del hígado graso no alcohólico o placa dental y caries. Aunque en Colombia el consumo de azúcar es común en productos como gaseosas o postres, es importante entender que reducir su consumo puede tener beneficios para la salud.

Entre los beneficios de reducir el consumo de azúcar en las dietas y buscar opciones saludables se encuentran, por ejemplo, obtener las vitaminas y minerales esenciales sin las calorías agregadas y perder peso.

Una de las enfermedades usualmente asociada al consumo de azúcar es la diabetes tipo 2, que se produce cuando las células del cuerpo se vuelven resistentes a la insulina, una hormona que es responsable de mantener estable el azúcar en la sangre, por eso, esta enfermedad metabólica es conocida como una de las “asesinas silenciosas”, pues al no presentar síntomas en su etapa temprana, es muy difícil de manejarla cuando es diagnosticada. Un análisis realizado por la Cuenta de Alto Costo reveló que en Colombia, entre el primero de julio de 2020 y el 30 de junio de 2021, se reportaron 1.576.508 personas diagnosticadas con diabetes, por lo que, según el informe de la entidad, se estima que a junio de 2022, por lo menos 1.748.586 personas padecen esta afectación a la salud en el país.

El problema es que cuando no se controla la diabetes, puede tener consecuencias como **ceguera**, insuficiencia renal, infartos del corazón, entre otros.

Un estudio que realizó la Universidad Javeriana sobre el consumo de azúcar en la institución reveló que “el mayor consumo de bebidas azucaradas se da en personas entre 20 y 29 años” y que “el 30% de las personas encuestadas mostraron preferencia de las bebidas azucaradas sobre las no azucaradas, principalmente por el sabor de este tipo de bebidas”.

Según datos del estudio de la Cuenta de Alto Costo sobre la diabetes, “en Colombia el **77,7%** de las personas con diagnóstico

de diabetes están en edades de 55 y más años, siendo la región Central y Bogotá D.C. las regiones del país con la prevalencia estandarizada por la edad más alta”.

Aunque es necesaria para el cuerpo, reducir su consumo puede traer beneficios para la salud, por eso, puede disminuir la presencia de azúcar en su dieta de **manera gradual**, pues pasar de una dieta llena de azúcar a una sin azúcar debe ser un proceso lento.

Puede empezar por eliminar los alimentos con presencia obvia de azúcar como los **productos horneados** como pasteles, *cupcakes* o *brownies*, dulces, gomitas, caramelos y gaseosas.

Otra de las maneras en las que puede reducir la cantidad de azúcar en la sangre y aumentar la sensibilidad a la insulina es mediante la actividad física, pues hacer ejercicio regularmente le puede permitir mantener el azúcar en la sangre dentro de un rango normal. Estas ventajas pueden comenzar a evidenciarse, según recomendaciones de la Universidad Nacional de Colombia, con tan solo **30 minutos de actividad física** diaria planificada, como por ejemplo, salir a correr, trotar o saltar lazo.

También **consumir fibra** reduce el riesgo de padecer diabetes, pues mejora el control de la glucemia; como también, reduce la posibilidad de padecer alguna enfermedad cardíaca. Para consumir fibra, lo puede hacer agregando frutas y verduras a su dieta.

Incluir granos integrales como trigo, arroz y maíz pueden ser beneficiosos para reducir el riesgo de padecer diabetes, pues ayudan a mantener los niveles de azúcar en la sangre.

Otra de las recomendaciones que hace la Universidad Nacional es no saltarse las comidas, pues **periodos largos de ayuno** afectan la regulación de los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede provocar que desarrolle diabetes.

Por último, pero no menos importante, según la Universidad Nacional, “si usted está en sobrepeso, es adulto de cualquier edad y tiene antecedentes de diabetes, prediabetes o sedentarismo, solicite pruebas de glucemia para verificar cómo se encuentra de salud”.

Infoabe