

# REGRESANDO A LO NATURAL CON EL AZÚCAR DE NUESTROS ABUELOS

Por: Dra. Gabriela Muñoz, Médico Especialista en Endocrinología, Diabetes y Nutrición.

## MUÉVALO

CON AZÚCAR NATURAL

Doña María **zukra**

En un tiempo donde cerca del **70%** de la población costarricense vive con sobrepeso u obesidad, casi un **15%** ha sido diagnosticado con **Diabetes Mellitus**, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte, y la hipertensión arterial está casi en muchos hogares, afirmar que es mejor consumir azúcar que utilizar edulcorantes artificiales puede sonar extraño.

Sin embargo, si retrocedemos unas décadas, **en los años 60** y anteriores, apenas un **3%** de la población presentaba Diabetes Mellitus, la mayoría de los casos se daban en personas mayores de 40 años, y tanto la obesidad como su severidad eran mucho menos frecuentes.

## ¿QUÉ CAMBIÓ?

La respuesta es simple: hoy en día consumimos muchos alimentos comerciales ultra procesados y grandes cantidades de edulcorantes artificiales, bajo la idea equivocada de que estos resolverán nuestros problemas. Pero, en realidad, estos sustitutos están agravándolos.

Diversos estudios han demostrado que los edulcorantes artificiales **son nocivos para la microbiota intestinal** el conjunto de bacterias, hongos y microorganismos que habitan en nuestro intestino y desempeñan un papel vital en la digestión, el metabolismo, las emociones y la inmunidad. Cuando estas bacterias beneficiosas son destruidas por sustancias tóxicas, su lugar lo ocupan microorganismos menos funcionales, lo que puede provocar, contrario a lo imaginado, disfunción metabólica, obesidad, diabetes, depresión psicológica, disfunción intestinal con estreñimiento, colitis, inflamación crónica generalizada de bajo grado por intestino permeable y caída en las defensas del organismo.

Además, estos edulcorantes artificiales han sido asociados con dolores de cabeza, déficit atencional, problemas de aprendizaje, alteraciones de la memoria similares al Alzheimer, mareos, náuseas e incluso cáncer. Aunque algunos argumentan que estos riesgos aparecen solo con altas dosis, más allá de las permitidas, personalmente creo que, si algo tiene el potencial de afectar mi memoria o poner en riesgo mi vida, lo más sensato es evitarlo y buscar alternativas más saludables.



Un ejemplo reciente es el eritritol (y otros similares como maltitol y xilitol), utilizados principalmente en pastelería, chocolates y golosinas, donde un estudio publicado en la revista Nature Medicine en febrero de 2023 reveló su posible relación con la formación de trombos y coágulos de sangre.

También se ha observado que los sustitutos artificiales engañan al cuerpo, estimulando la liberación de insulina al unirse a receptores del sabor dulce en la lengua y el intestino. Esta respuesta genera mayor apetito y puede desencadenar desequilibrios como diabetes, síndrome de ovario poliquístico y obesidad.



Frente a esto, el azúcar de caña, **un endulzante natural que ha sido parte integral de la dieta humana durante siglos**, representa una opción más confiable, especialmente si se consume con equilibrio y dentro de una dieta balanceada. Nuestros abuelos crecieron sanos consumiéndola, sin muchas de las enfermedades que hoy se asocian con la vida moderna.



Una cucharadita de azúcar crudo en el café o en una limonada eleva la glucosa en sangre apenas entre **15 y 20 MG/DL**, lo cual es poco significativo, incluso para personas con diabetes, y sin los efectos adversos de los sustitutos artificiales. Además, ofrece un sabor natural, sin el regusto metálico o amargo que muchas veces acompaña a estos productos.

En mi consulta, prefiero y recomiendo el consumo de azúcar natural crudo, ya que conserva trazas de minerales beneficiosos. Aunque el azúcar blanco es también muy similar e idéntico en su aporte calórico.

## REFERENCIAS



Caja Costarricense de Seguro Social. (2023). 70% de la población costarricense tiene sobrepeso u obesidad. Telediario.CR. <https://www.telediario.cr/nacional/70-de-la-poblacion-costarricense-tiene-sobrepeso-u-obesidad>



Del Pozo S; Gómez-Martínez S; Díaz LE; Nova E; Urrialde R; Marcos, A. (2022) Potential Effects of Sucralose and Saccharin on Gut Microbiota: A Review. Nutrients. 14(8), 1682 (ISSN: 2072-6643). <https://doi.org/10.3390/nu14081682>



Gómez-Delgado, F., Torres-Peña, J. D., Gutiérrez-Lara, G., Romero-Cabrera, J. L., & Pérez-Martínez, P. (2023). Artificial sweeteners and cardiovascular risk. Current Opinion in Cardiology, 38(4), 3351. [https://journals.lww.com/co-cardiology/abstract/2023/07000/artificial\\_sweeteners\\_and\\_cardiovascular\\_risk.12.aspx](https://journals.lww.com/co-cardiology/abstract/2023/07000/artificial_sweeteners_and_cardiovascular_risk.12.aspx)



M. Brooks, Ch P. Vega, Can Sugar Substitutes Alter Gut Microbiota? Medscape, Apr 17, 2025. <https://www.medscape.org/viewarticle/982541>.



Ministerio de Salud & UNICEF. (2025, enero 28). 60% de adultos y 34% de niños en Costa Rica padecen obesidad. La República. <https://www.larepublica.net/noticia/60-de-adultos-y-34-de-ninos-en-costa-rica-padecen-obesidad>



MP. Pase, J J. Himali, A S. Beiser, El Al. Circulation, Stroke Vol. 48, number 5 Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia: A Prospective Cohort Study. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.116.016027>



Pase, MP, Himali, JJ., Beiser, AS, Aparicio, H.J., et al. (2017). Sugar- and artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Demencia: a prospective Cohort Study. Stroke, 48(5), 11391146. <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28428346/>.

The Endocrine Society. (2018, March 18). Consuming low-calorie sweeteners may predispose overweight individuals to diabetes. Disponible en: <https://www.endocrine.org/news-and-advocacy/news-room/2018/consuming-low-calorie-sweeteners-may-predispose-overweight-individuals-to-diabet>



Witkowski, M., Nemet, I., Alamri, H., et al. (2023). The artificial sweetener erythritol and cardiovascular event risk. Nature Medicine, 29(4), 710-718. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-12223-9>

## MUÉVALO

CON AZÚCAR NACIONAL

Doña María **zukra**