

ADICCIÓN Y AZÚCARES EN LA DIETA

Este contenido ha sido revisado por el Prof. Martin Yeomans, Escuela de Psicología, Universidad de Sussex, Reino Unido.

Muévalo
CON AZÚCAR NATURAL

Doña
Maria

zakra

ADICCIÓN

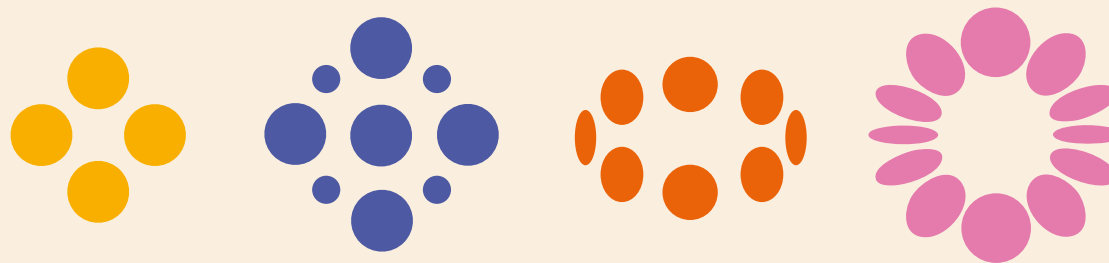
La adicción (**dependencia a sustancias**), es un proceso fisiológico y psicológico que genera dependencia y, a su vez, genera síntomas de abstinencia si la sustancia adictiva no vuelve a consumirse. El término también puede aplicarse a **desórdenes del comportamiento**, como la adicción al juego, que provoca una dependencia psicológica incontrolable y compulsiva.

AZÚCARES EN LA DIETA Y RIESGO DE ADICCIÓN

Existe la creencia popular de que el azúcar puede ser adictiva. Sin embargo, la evidencia científica, incluido el gran proyecto multidisciplinario NeuroFAST, que involucró diez grupos de investigación en siete países, no respalda la idea de que el azúcar, o cualquier otro alimento, sea adictivo (1–9). Además, la adicción al azúcar no está reconocida por ningún conjunto de criterios independientes que hayan obtenido reconocimiento médico general, como la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (5,10,11), ni está incluida como una sustancia adictiva en la última edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (12).

Consumir algo que disfrutás podría estimular la respuesta de recompensa en el cerebro y también la secreción de dopamina, que desempeña un papel en la sensación de placer. Esta respuesta no es específica de los azúcares y el placer no es lo mismo que una adicción (1). Por ejemplo, la liberación de dopamina puede ocurrir con otras experiencias placenteras, como al reírte con una broma o al realizar actividad física.

La sensación placentera de recompensa es el resultado de procesos complejos de señalización cerebral, que se generan al ver, oler, saborear y digerir un alimento agradable. Existe una superposición entre las vías cerebrales involucradas en las propiedades gratificantes de los alimentos y aquellas relacionadas con la dependencia a sustancias. Sin embargo, esta coincidencia en las vías neuronales no valida el concepto de adicción a los alimentos ni indica que los alimentos o el azúcar actúen del mismo modo que una droga (1,10). Los azúcares, a diferencia de las drogas adictivas, no causan alteraciones en el cerebro (9). Además, los síntomas de adicción, como la abstinencia, los antojos y la tolerancia, no han sido identificados en estudios en humanos que evalúen los azúcares (5).



PREFERENCIAS POR EL SABOR DULCE

La adicción no debe confundirse con la preferencia por el sabor dulce (1). Los azúcares tienen un sabor dulce y nacemos con una tendencia a preferirlo. Esto fue heredado de nuestros ancestros, ya que los sabores dulces sugerían que un alimento era seguro para el consumo y proporcionaba una fuente útil de energía. Aunque existe una predisposición genética a preferir el dulzor, las personas responden de manera diferente al sabor dulce y la preferencia por él disminuye con la edad, lo que es opuesto a lo que se esperaría si los azúcares fueran adictivos (5). Además, la evidencia científica es variada en cuanto a si las personas que tienen una fuerte preferencia por el sabor dulce tienen más probabilidades de comer en exceso y desarrollar sobrepeso (13).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS