



ENFERMEDAD CARDÍACA Y AZÚCARES EN LA DIETA

Este contenido ha sido revisado por la Dra. Wendy Hall, King’s College London, Reino Unido.

MUÉVALO
CON AZÚCAR NATURAL

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV)

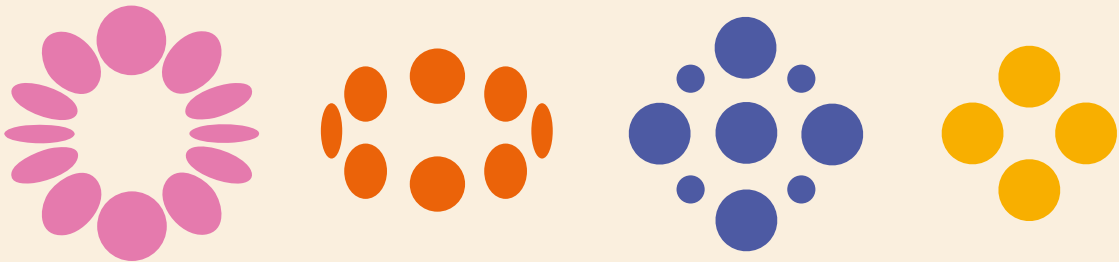
Las enfermedades cardiovasculares (ECV) (también conocidas como enfermedades del corazón) son un grupo de trastornos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Generalmente, están asociadas con la acumulación de depósitos de grasa dentro de las arterias y un mayor riesgo de formación de coágulos sanguíneos. Esto puede provocar daños en las arterias (vasos sanguíneos grandes) y reducir el suministro de sangre a órganos como el cerebro, el corazón, los riñones y los ojos.

Las ECV son la principal causa de muerte en el mundo, con aproximadamente 17 millones de muertes cada año (1). Existen varios factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar ECV. Algunos no pueden modificarse como la genética, la edad, o los antecedentes familiares, mientras que otros pueden ser modificables (presión arterial alta, sobrepeso, tabaquismo, actividad física y colesterol alto) (2).

AZÚCARES EN LA DIETA Y RIESGO DE ECV

Revisiones científicas publicadas por investigadores de la Universidad de Toronto y la Universidad de Otago no muestran un vínculo directo entre el consumo de azúcares y el riesgo de ECV (5,6). El exceso de calorías provenientes de cualquier alimento o bebida, incluidos los azúcares, puede llevar al aumento de peso, lo que incrementa el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas, como las ECV. Investigaciones sugieren que el efecto de los azúcares en el riesgo de padecer una ECV es dependiente del exceso en la cantidad total de calorías consumidas en la dieta (3,4). Algunos macronutrientes [nutrientes que aportan calorías, como grasas y carbohidratos] pueden hacer que los alimentos sean más palatables, lo que podría promover un consumo excesivo de calorías.

La fuente de los azúcares en la dieta también puede ser importante. Investigaciones muestran que no parece haber un efecto negativo de los azúcares consumidos en ciertos alimentos ricos en nutrientes, como yogur, frutas, jugo 100% hecho de fruta y cereales integrales, siempre y cuando se consuman como parte de una dieta saludable en general (5,6). Algunos estudios observacionales han encontrado una relación entre el alto consumo de bebidas azucaradas y un mayor riesgo de desarrollar ECV. Sin embargo, otros factores del estilo de vida también pueden estar asociados con una alta ingesta de bebidas azucaradas y no se tienen completamente en cuenta al evaluar los vínculos entre los patrones alimentarios y el riesgo de ECV. Estos incluyen la baja actividad física y otros factores dietarios, como un alto consumo de sal y grasas saturadas, que son más comunes en personas que consumen muchas bebidas azucaradas y que se sabe que aumentan el riesgo de ECV. Por lo tanto, no está claro si el alto consumo de bebidas azucaradas es el factor determinante en el aumento del riesgo de ECV o si hay otros factores relacionados (7–9).



AZÚCARES EN LA DIETA Y RIESGO DE ECV

La evidencia actual no muestra un vínculo directo entre el consumo de azúcares y el riesgo de ECV (5,6). Sin embargo, el exceso de calorías provenientes de todos los alimentos y bebidas, incluidos los azúcares, puede provocar aumento de peso, lo que incrementa el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas, como la ECV. El efecto de los azúcares en el riesgo de ECV depende de la cantidad total de calorías en exceso en la dieta (3,4).

PREVENCIÓN DE LAS ECV

No es necesario eliminar por completo los azúcares de la dieta para prevenir las ECV. Los azúcares pueden consumirse como parte de una dieta saludable, equilibrada y controlada en calorías (11). Un análisis de las guías alimentarias en todo el mundo, publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, indica que los alimentos altos en azúcares pueden formar parte de la alimentación, pero "muchas guías mencionan la necesidad de moderar su consumo" (12). Esta recomendación suele estar orientada a promover el equilibrio energético (11,12). Adoptar una alimentación saludable y un estilo de vida activo (por ejemplo, realizar actividad física regularmente) y mantener un peso corporal adecuado puede ayudar a reducir los factores de riesgo de ECV.

Las recomendaciones para la prevención de ECV suelen centrarse en el patrón alimentario general, en lugar de enfocarse en nutrientes individuales como los azúcares. Por ejemplo, la dieta mediterránea tradicional, que es rica en frutas y verduras, cereales integrales y pescado azul, y baja en carnes rojas, carnes procesadas y lácteos, se ha asociado con una reducción del 10% en el riesgo de ECV (10,13).

PATRONES ALIMENTARIOS SALUDABLES

En general, la evidencia actual no respalda la necesidad de eliminar completamente los azúcares de la dieta para prevenir enfermedades cardiovasculares. Los azúcares pueden formar parte de una alimentación saludable, equilibrada y controlada en calorías (11).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS