

OBESIDAD Y AZÚCARES EN LA DIETA

Este contenido fue revisado por el Dr. Duane Mellor, Escuela Médica de Aston, Universidad de Aston, Birmingham, Reino Unido.

Muévalo
CON AZÚCAR NATURAL

Doña
María

zakra

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

A nivel mundial, uno de cada dos adultos vive con sobrepeso u obesidad (1).

La obesidad es una acumulación excesiva de grasa corporal, que puede llevar a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades, como la enfermedad cardiovascular, la diabetes mellitus tipo 2, y ciertos tipos de cáncer. La obesidad se diagnostica comúnmente utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC mide el peso corporal de un individuo con relación a su estatura. En adultos, un IMC mayor o igual a 25 kg/m² es sobrepeso, y mayor o igual a 30 kg/m² se clasifica como obesidad (1).

El desarrollo de la obesidad es complejo, y ningún factor por sí solo es el responsable. Es el resultado de una gran variedad de factores incluidos aquellos relacionados con la biología individual, las interacciones sociales, los hábitos alimentarios, la actividad física y el entorno donde vivimos (2). En términos generales, mantener un peso saludable requiere un equilibrio entre las calorías ingeridas (calorías consumidas en la dieta), y las calorías gastadas (calorías utilizadas por el cuerpo para la actividad física y otros procesos corporales). Un desequilibrio calórico (energético), en el que se consume un exceso de calorías y no se gastan las suficientes, puede provocar, con el tiempo, un aumento de peso. Sin embargo, la dinámica exacta del equilibrio calórico y los cambios en el peso corporal es sumamente complejo y puede variar de persona a persona (3).

¿SABÍAS QUE?

Las revisiones científicas de la evidencia, incluida una revisión encargada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (4), han concluido que los azúcares podrían estar asociados con un aumento en el peso corporal, pero es probable que esto se deba a un incremento en las calorías debido a una mayor ingesta de azúcares en los estudios incluidos, más que a una función única de los azúcares per se (4–8). Estas revisiones, incluida la revisión encargada por la OMS, no muestran efectos nocivos del azúcar cuando se consume con moderación como parte de una dieta en la que no se consumen calorías en exceso y dentro de las recomendaciones (4–8).

AZÚCARES EN LA DIETA Y RIESGO DE OBESIDAD

El exceso de calorías (energía) provenientes de alimentos y/o bebidas probablemente conducirá con el tiempo aumento de peso. La revisión científica encargada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la evidencia en azúcares y peso corporal concluyó que los cambios en el peso corporal pueden explicarse por el aumento o la reducción de la ingesta calórica resultante de un incremento o disminución en la cantidad de azúcares en la dieta (4). Sin embargo, cuando las calorías provenientes de los azúcares son reemplazadas por otras fuentes calóricas, manteniendo la ingesta total de calorías, no hay cambios en el peso corporal (4). En otras palabras, esta revisión sugiere que la ingesta de azúcares solo puede conducir al aumento de peso si se consumen más calorías de las que el cuerpo utiliza (4). Estas revisiones, incluida la revisión encargada por la OMS, no muestran efectos perjudiciales del azúcar cuando se consume con moderación como parte de una dieta en la que no se excede el consumo de calorías y dentro de las recomendaciones establecidas (4–8). En última instancia, como señala la OMS, "la causa fundamental de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las calorías gastadas" (1).

BEBIDAS AZUCARADAS Y RIESGO DE OBESIDAD

Cuando el consumo de bebidas azucaradas conduce a un exceso de calorías en la dieta, se ha asociado una mayor ingesta de estas bebidas con el aumento de peso (9). Las calorías en las bebidas pueden no generar la misma sensación de saciedad que las calorías en los alimentos, lo que podría dar lugar a un consumo excesivo de calorías (10). Además, en términos de bebidas azucaradas, las ingestas elevadas suelen ocurrir como parte de una dieta y un estilo de vida "no saludables", que incluyen menor actividad física y un mayor consumo de alcohol. Esto podría desempeñar un papel en la asociación entre las bebidas azucaradas y el aumento de peso (11–13).

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

Mantener un equilibrio energético y adoptar un patrón dietético saludable, en lugar de seguir una dieta específica, es la principal estrategia para prevenir la obesidad. Reducir el consumo elevado de alimentos y bebidas con alta densidad calórica, que contienen altos niveles de carbohidratos refinados y grasas, puede ayudar a la pérdida y mantenimiento del peso. Las revisiones sistemáticas de la evidencia muestran que la pérdida de peso puede ocurrir si se reduce la ingesta total de calorías (6, 14–16).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS