

Katherine Bassford

Dile adiós al azúcar



Cómo desengancharte y eliminarlo
de tu dieta de manera sana y natural

zenith

Dile adiós al azúcar

Cómo desengancharte y
eliminarlo de tu dieta
de **manera sana y natural**

Katherine Bassford

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico. Si sospecha que tiene un problema de salud, consulte con su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Oh sugar!*

Primera edición: febrero de 2019

© Summersdale Publishers Ltd, 2015

Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd. with IMC, Agencia Literaria, Spain

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Fotografía de cubierta: © Audrey Shtecinjo - Stocksy

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN:978-84-08-20214-1

Depósito legal: B. 1027 - 2019

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado en España por Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

<i>Introducción</i>	9
<i>Mi historia</i>	15
Parte 1. La amarga verdad	19
1. ¿Por qué el azúcar es tan malo para la salud?	21
2. ¿Estás enganchado al azúcar? Descúbrelo con un test	35
Parte 2. Datos sobre el azúcar y el ansia por comer azúcar	41
3. Preguntas frecuentes acerca del azúcar	43
4. Descubre cuánto azúcar consumes en realidad (aprende a leer las etiquetas)	53
5. Ocho maneras naturales de satisfacer un paladar goloso	67
6. Tres armas secretas	81
Parte 3. Reentrena tu cerebro	89
7. Trátate bien y otros consejos para mimar tu mente. .	91
8. Cambia de costumbres	101
9. Come contento	109
Parte 4. Un día bajo en azúcar	121
10. Desayuno	123
11. Matar el gusanillo a media mañana	139
12. Almuerzo	149

13. El bajón a media tarde	169
14. Cena	177
<i>Para terminar</i>	197
<i>Recursos</i>	199
<i>Agradecimientos</i>	203
<i>Acerca de la autora</i>	205

Capítulo 1

¿Por qué el azúcar es tan malo para la salud?

Ahora nos cuesta imaginar que, en el siglo XVIII, el azúcar fuera un artículo de lujo al alcance únicamente de los más ricos. Era un producto apreciadísimo: los azucareros eran objetos tan ornamentados como los joyeros y tenían cerradura y llave, para proteger el valioso contenido. Ahora, doscientos años después, la situación no podría ser más distinta. Por ejemplo, en el Reino Unido, cada habitante consume una media de trece o más cucharaditas de azúcar diarias. Hay personas que consumen hasta cuarenta y seis cucharaditas.

Un dato sobre el azúcar

Hace dos siglos, en el Reino Unido se consumían entre 1,8 y 2,2 kilos de azúcar anuales. Eso es menos de media cucharadita diaria. Ahora se consumen más de trece cucharaditas diarias. Los estadounidenses consumen cuarenta y cuatro cucharaditas diarias (68 kilos anuales), según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

El Reino Unido es un país amante del azúcar:

- El año 2013, cada habitante devoró un promedio de 11,2 kilos de chocolate (equivale a 266 barritas Mars).

DILE ADIÓS AL AZÚCAR

- En él se consumen más dulces, pasteles y galletas que cualquier otro país europeo.
- El consumo de refrescos y de zumos de frutas comerciales ha aumentado en un 30% durante los últimos veinte años y ahora es de 229 litros por persona y año. Los refrescos con gas suponen dos terceras partes de esta cantidad.

Los refrescos representan el 30% de la ingesta de azúcar en los niños. En Inglaterra, más de una cuarta parte de los niños de cinco años de edad tienen caries y, cada semana, quinientos niños ingresan en el hospital porque tienen los dientes podridos.

Sin embargo, debemos evitar algo más que los productos obviamente dulces. El azúcar se esconde en multitud de alimentos cotidianos:

Alimento	Cucharaditas de azúcar añadido
Una cucharada de salsa de tomate	1-2
Barrita de cereales	Hasta 8
Ración de muesli	Hasta 4
Ración de salsa comercial para pasta	2
Café con leche y canela	6-7
Ración de agua con sabor a fruta	5
Lata de sopa	3
Batido de frutas	6
Bebida probiótica	2
Yogur de sabores	4-6
Wrap con falafel	Hasta 2
... y la lista continúa	

¿Cuánto azúcar deberíamos consumir?

El año 2014, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó nuevas directrices en las que sugería que sería beneficioso reducir la cantidad de azúcar que ingerimos del 10% de la ingesta de calorías totales (la recomendación actual) al 5%. Eso equivale a unos **veinticinco gramos o seis cucharaditas*** de azúcar por adulto y día: menos azúcar que el que contienen una chocolatina de cincuenta gramos o una lata de refresco con gas.

* El límite incluye los azúcares añadidos a la comida, además de los que se encuentran, de forma natural, en la miel, los siropes, los zumos y los concentrados de fruta. No incluye los azúcares presentes en la fruta y la verdura fresca ni en la leche.

¿Qué es el azúcar?

Cabría pensar que definir el azúcar ha de ser fácil, pero, por si las cosas no fueran lo suficientemente complicadas, hay varios tipos de azúcar y lo que los científicos llaman *azúcar* es distinto a lo que tú y yo llamamos *azúcar*:

- Lo que tú y yo llamamos *azúcar* (lo que añadimos a la comida, al café y a las infusiones) es, oficialmente, *sacarosa*.
- Cuando los científicos hablan de *azúcar en sangre* se refieren a la *glucosa*.

Esto no le facilita precisamente las cosas al público general que quiere aprender sobre el azúcar (es algo que los fabricantes de productos de alimentación saben muy bien y se aprovechan

de ello, si no estamos atentos). Por suerte, no hace falta tener un doctorado en bioquímica para entender qué es el azúcar. Solo necesitamos conocer algunos datos básicos.

Azúcares distintos

Todos los azúcares son hidratos de carbono. *Hidrato de carbono* significa, sencillamente, que se trata de moléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Hay distintos tipos de azúcar: glucosa, fructosa (azúcar de la fruta), galactosa (que forma parte de la lactosa), sacarosa (azúcar de mesa), lactosa (azúcar de la leche) y maltosa (azúcar de malta).

No te preocupes, no es necesario que recuerdes todos estos nombres. Los azúcares que nos interesan en este libro son la glucosa, la fructosa y la sacarosa.

- La **glucosa** se encuentra de forma natural en las plantas (frutas, verduras, legumbres y cereales).
- La **fructosa** se encuentra de forma natural en la fruta y en la miel y, en menor medida, en las verduras.
- La **sacarosa** (azúcar de mesa) se extrae de la caña de azúcar y de la remolacha, y contiene **un 50 % de glucosa y un 50 % de fructosa**.

¿Es necesario el azúcar en la dieta?

Aunque necesitamos glucosa para que el cerebro y el cuerpo funcionen bien, **una dieta equilibrada basta para satisfacer todas nuestras necesidades de glucosa diarias**. La fruta y la verdura contienen glucosa. Además, parte de la proteína y de

la grasa que consumimos se transforma en glucosa cuando la digerimos. Por lo tanto, en lo que concierne al organismo, **todos los alimentos naturales son fuente de glucosa**. Tal y como explica el escritor John Yudkin en *Pure, White and Deadly* [Blanco, puro y letal], 1972, «no tenemos una necesidad fisiológica de azúcar [...] por sí solo o en ningún alimento o bebida». Y no es solo que no haya una necesidad fisiológica de azúcar en la dieta: es que es tóxico, sobre todo, en las cantidades sin precedentes en que lo consumimos ahora.

Seis razones para evitar el azúcar

Hemos crecido escuchando que el azúcar es malo para la salud porque contiene «calorías vacías» y es el enemigo número uno de los dientes. Sin embargo, eso no es más que la punta del iceberg. Cada vez hay más pruebas que indican que el exceso de azúcar causa estragos en el metabolismo y allana el camino al aumento de peso y a varias enfermedades graves. Hay un azúcar que parece ser especialmente perjudicial para nosotros: la fructosa, que encontramos en el azúcar de mesa y en el jarabe de maíz alto en fructosa, se comporta de un modo muy distinto al resto de los azúcares, como explico a continuación.

Esto es lo que nos hace el exceso de azúcar en la dieta:

1. El azúcar nos lleva a comer más

Normalmente, las hormonas del apetito avisan al cerebro de cuándo hemos comido lo suficiente. Sin embargo, la fructosa no cumple las normas. No activa las hormonas de la saciedad, por lo que se escabulle sin que el radar la detecte. Esto explica por qué podemos engullir un paquete entero de dulces o de galletas sin que nos sintamos llenos.

Esto tiene una explicación lógica: hace miles de años, nuestros antepasados encontraban la fructosa en las bayas, la miel y las raíces que desenterraban del suelo. Como estos alimentos tan ricos en energía eran tan raros, el organismo evolucionó sin «botón de apagado» para la fructosa, de modo que pudiéramos ingerirla en grandes cantidades. Este mecanismo de supervivencia que tan útil nos resultó en el pasado se ha convertido en un gran problema ahora que sufrimos un bombardeo de fructosa.

La situación es aún peor: el organismo transforma la fructosa en grasa (punto 2) y la grasa también interfiere con nuestro sistema de control del apetito. Las hormonas que normalmente nos dirían que debemos parar de comer, como la colecistoquina, la insulina y la leptina, no funcionan tan bien como deberían. ¿Resultado? Tenemos hambre y acabamos comiendo más **comida de todo tipo**, no solo azúcar.

2. El azúcar engorda

La fructosa y la glucosa no se metabolizan del mismo modo. La glucosa se transforma en energía para todas las células del cuerpo; por el contrario, la mayoría de la fructosa que ingerimos va directa al hígado, que la transforma en triglicéridos (grasas). Esta grasa o bien se queda en el hígado, donde se puede acumular y provocar la enfermedad de hígado graso no alcohólico (HGNA), o bien pasa al torrente sanguíneo, lo que aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas e ictus. El metabolismo de la fructosa también genera una larga lista de productos de desecho y de toxinas, como el ácido úrico. El ácido úrico se puede cristalizar y causar gota. También hace que los vasos sanguíneos pierdan elasticidad, lo que aumenta la tensión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas e ictus.

¿POR QUÉ EL AZÚCAR ES TAN MALO PARA LA SALUD?

El problema de obesidad en todo el mundo se ha disparado en proporción directa con el consumo de azúcar. En el Reino Unido, uno de cada tres niños que acaban la educación primaria padece sobrepeso u obesidad. En Estados Unidos, la situación es aún peor. Se cree que hasta el 24 % de los niños tienen HGNA.

«Gordos» delgados

No creas que te salvas solo porque tengas un aspecto delgado. Muchas personas que tienen un aspecto exterior delgado y saludable ocultan un exceso de grasa en su interior. El exceso de azúcar se suele almacenar en forma de grasa en la región abdominal y alrededor de órganos como el corazón, el hígado, los riñones y el páncreas. Esta grasa abdominal o visceral es la peor que hay, porque produce moléculas inflamatorias que pasan al torrente sanguíneo y pueden provocar una gran cantidad de enfermedades, como las coronarias, la hipertensión y la diabetes tipo 2. Se cree que hasta el 50 % de las mujeres y el 20 % de los hombres «con peso normal» son, en realidad, obesos si tenemos en cuenta su grasa visceral. ¿Quieres saber si tienes grasa visceral? Uno de los indicadores que buscan los médicos son los michelines y las «barrigas cerveceras».

3. El azúcar causa resistencia a la insulina

Durante la digestión, los alimentos y las bebidas se descomponen en glucosa. En respuesta al aumento del nivel de glucosa en sangre, el páncreas segrega insulina, una hormona que actúa como una llave que abre la puerta a células como las de los músculos, de modo que puedan acceder a la glucosa y obtener así energía. Si seguimos ingiriendo comida azucarada, el cuerpo in-

tenta desesperadamente seguir el ritmo y aumenta sin cesar la producción de insulina. Al final, o bien el páncreas se agota y deja de producir insulina o bien las células pierden la sensibilidad a la insulina y desarrollamos resistencia a esta. ¿Resultado? Niveles de glucosa en sangre elevados y potencialmente tóxicos.

Aunque hace falta seguir investigando antes de poder afirmar que el exceso de azúcar causa diabetes tipo 2, sí que sabemos que existe una correlación elevada entre los países con mayor consumo de azúcar y las muertes como consecuencia de la diabetes. Hace menos de treinta años, la diabetes tipo 2 era prácticamente desconocida. Ahora afecta a 300 millones de personas en todo el mundo. En el Reino Unido, se estima que más de siete millones de personas tienen prediabetes (la zona gris entre los niveles normales y diabéticos de glucosa en sangre).

¿Recuerdas que he dicho que la fructosa se comporta de un modo distinto al del resto de los azúcares? Como se metaboliza en el hígado, la fructosa no aumenta directamente el nivel de glucosa en sangre. Sin embargo, lo que sí hace es aumentar los ácidos grasos circulantes y ese exceso de lípidos interfiere con el mecanismo de «cerrojo» de la insulina, lo que significa que esta tiene dificultades para eliminar la glucosa del torrente sanguíneo. ¿Resultado? Un aumento del nivel de glucosa en sangre.

Por qué la comida basura hace que quieras comer más

Robert H. Lustig, endocrinólogo y experto en obesidad, afirma que la insulina impulsa el aumento de peso. El mecanismo es el siguiente: la leptina es una hormona que va de las células adiposas al cerebro para decirle que dispone-

mos de energía suficiente en el almacén y que podemos parar de comer. Más grasa equivale a más leptina. Como las células adiposas de las personas con sobrepeso y obesidad son más grandes, producen más leptina, lo que, en teoría, debería regular el apetito. ¿Qué sucede, entonces? Lo que pasa es que el cuerpo ha desarrollado resistencia a la leptina. Y el doctor Lustig afirma que la responsable es la insulina.

Tal y como hemos explicado antes, una dieta rica en azúcares y en comida procesada y basura estimula el aumento del nivel de glucosa en sangre y, por lo tanto, el aumento de la producción de insulina. La tarea de la insulina consiste en decirle al cuerpo que almacene esta energía, ya sea en forma de glucógeno en los músculos o de grasa. Sin embargo, el problema es que el exceso de insulina bloquea la leptina en el cerebro, por lo que este no recibe el mensaje de que los adipocitos tienen energía suficiente y podemos dejar de comer. En resumen, dice el doctor Lustig: «Cuanto más elevado es el nivel de insulina, más energía [grasa] almacenamos y más hambre tenemos».

4. El azúcar eleva el riesgo de padecer enfermedades crónicas

Se cree que el consumo excesivo de azúcar podría ser la causa subyacente de muchas de las enfermedades prevalentes en Europa y América del Norte. Dos de las primeras causas de muerte en el Reino Unido son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer:

- La Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard llevó a cabo un importante estudio que concluyó que el riesgo de que las personas que recibían más de una cuarta

parte de sus calorías diarias de azúcares añadidos fallecieran por una enfermedad cardiovascular era prácticamente el triple que el de las personas que consumían menos de una cuarta parte de sus calorías en forma de azúcares.

- Un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* concluyó que beber dos o más bebidas con gas o a base de sirope se asociaba a un incremento del 90 % del riesgo de desarrollar un cáncer de páncreas.
- Las células cancerosas consumen mucha más glucosa que las normales. No sabemos si una dieta rica en azúcar puede causar cáncer, pero sí que las células cancerosas consumen mucha más glucosa que las normales para sustentar su crecimiento. Un estudio reciente de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) concluyó también que las células pancreáticas cancerosas consumen fructosa para alimentar el crecimiento tumoral.
- En el Reino Unido, más de una cuarta parte de todas las muertes se deben a enfermedades cardíacas y circulatorias, y cada dos minutos se diagnostica de cáncer a una persona.

Un dato sobre el azúcar

Las tomografías por emisión de positrones permiten detectar la presencia del cáncer y su severidad. Funcionan sobre la base de que las células cancerosas consumen glucosa a un ritmo mucho más acelerado que las células normales. Se administra a los pacientes una inyección intravenosa de glucosa radioactiva y la tomografía detecta los «puntos calientes» de glucosa. Las áreas donde la glucosa se metaboliza a más velocidad son las que tienen más probabilidades de ser cancerosas.

5. El azúcar afecta al cerebro

La mayoría de nosotros somos conscientes de que ser muy golosos puede ser catastrófico para el diámetro de la cintura y para la salud en general. Sin embargo, ¿sabías que el azúcar también puede afectar a las emociones y a la salud mental? Para funcionar bien, el cerebro depende de un aporte equilibrado de glucosa.

El consumo excesivo de azúcar se ha relacionado con varios problemas psicológicos, como...

- Ansiedad
- Depresión
- Agresividad
- Hiperactividad
- Dificultades de razonamiento
- Disminución del rango atencional
- Problemas de concentración
- Dificultades de memoria y de aprendizaje

Aunque la investigación acerca de cómo el azúcar afecta al cerebro está aún en sus fases iniciales, se cree que daña los vasos sanguíneos del cerebro y puede provocar la reducción de la masa cerebral. En un estudio de cinco años de duración en el que participaron dos mil personas, las que presentaban niveles de glucosa más elevados tenían un 18 % más de probabilidades de desarrollar demencia (hay que seguir investigando antes de poder afirmar taxativamente que el azúcar causa estas enfermedades, pero parece que hay una relación sólida).¹ En agosto

1. Paul K. Crane y otros, «Glucose Levels and Risk of Dementia», *The New England Journal of Medicine*, 369, 2013, págs. 540-548.

de 2009, investigadores de la UCLA descubrieron que el cerebro de las personas con sobrepeso y obesas tenía un aspecto entre ocho y dieciséis años más envejecido que el de las personas de la misma edad con un peso saludable y también presentaban menos tejido cerebral. ¡Es posible que incluso haya una relación entre el tamaño del abdomen y la estructura del cerebro! Parece que cuanto mayor es la proporción cintura-cadera, más pequeño es el hipocampo, el centro de memoria del cerebro. Cuando el hipocampo encoge, la memoria hace lo mismo.

¿El azúcar provoca ansiedad?

El azúcar no necesariamente causa ansiedad, pero sí puede empeorar sus síntomas e interferir con la capacidad de afrontar el estrés. Por ejemplo, una subida de azúcar y la consiguiente bajada pueden provocar temblores, dificultades para pensar y fatiga, que pueden contribuir a la sensación de pánico y de tensión y empeorar la ansiedad.

6. El azúcar es adictivo

Si comes un bocado de pastel de chocolate, tu cerebro empezará a bailar de alegría. El azúcar estimula los receptores del gusto en la lengua, que envían una señal a la corteza cerebral. A su vez, esto estimula una liberación de dopamina, que hace que nos sintamos bien: justo lo que necesitamos para seguir comiendo pastel de chocolate. Como una dieta variada significa que tenemos más probabilidades de obtener todos los nutrientes que necesitamos, el cerebro ha evolucionado para prestar especial atención a los sabores nuevos o distintos. Esto significa que, si comemos comida azucarada un día sí y otro también,

¿POR QUÉ EL AZÚCAR ES TAN MALO PARA LA SALUD?

cada vez liberaremos menos dopamina, por lo que necesitaremos cada vez más comida azucarada para alcanzar esa cálida sensación de bienestar. Y así es como el azúcar se vuelve adictivo (hay científicos que afirman que es tan adictivo como la cocaína). Cuanto más azúcar comemos, más azúcar queremos. Si seguimos una dieta saludable y baja en azúcar y comemos un poco de pastel de chocolate de vez en cuando, esto no sucede (el brócoli no desencadena un aluvión de dopamina; ¡menuda sorpresa!).

Mi peor hábito en relación con el azúcar es cuando tomo galletas con el café. No puedo dejarlo en una. Tengo que comer dos o más.

ZEBA

Cuando abro una bolsa de caramelos, me resultan completamente adictivos. ¡Me cuesta muchísimo parar!

EILEEN

En pocas palabras, ¿por qué el azúcar es tan malo para la salud?

Aunque los científicos siguen investigando cómo afecta el azúcar al cuerpo y a la mente, parece que intervienen varios factores:

1. La fructosa, el ingrediente principal del azúcar de mesa, no se ve afectada por el «interruptor de apagado» hormonal que nos dice cuándo estamos llenos.
2. La fructosa va directa al hígado, donde se transforma en grasa.
3. El azúcar puede provocar resistencia a la insulina, lo que significa que esta no puede hacer su trabajo y eliminar la glucosa del torrente sanguíneo. En consecuencia, el nivel de glucosa en sangre aumenta.
4. Los niveles elevados de glucosa en sangre aumentan el riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas.
5. El azúcar afecta al cerebro y puede intensificar los síntomas de la ansiedad, la depresión y la hiperactividad.
6. El azúcar puede ser muy adictivo.

Nota: se trata, fundamentalmente, de una cuestión de dosis. El azúcar en pequeñas dosis, como los azúcares naturales que encontramos en la fruta, no causa los problemas de salud que aparecen en la lista. Las dosis elevadas y a lo largo del tiempo (como sucede en las dietas occidentales típicas) pueden ser muy tóxicas.