Por qué el azúcar te impide adelgazar

El azúcar (sacarosa) es un hidrato de carbono de absorción rápida que en el organismo se transforma en glucosa y fructosa, unas sustancias vitales, sobre todo la glucosa porque proporciona energía inmediata. No obstante, no aporta ningún nutriente, solo calorías (400 cada 100 g), "de manera que, si se quiere perder peso, hay que reducir al máximo el consumo de azúcar, sea refinado o integral, pues este último, aunque más nutritivo, engorda igual", explica la nutricionista-dietista Marta Abardía.

LOS PICOS DE INSULINA HACEN ACUMULAR GRASA

Cuanto más azúcar se consume, más insulina se libera, una hormona segregada por el páncreas que regula la glucosa en sangre y ayuda a sintetizar las grasas. A mayor nivel de insulina, más grasa es posible almacenar en el tejido adiposo. Evitar los picos de insulina tomando pocos hidratos de carbono de absorción rápida ayuda a acumular menos grasa.

ALTIBAJOS DE GLUCOSA Y APETITO POR LOS DULCES

La glucosa en sangre también se dispara con los alimentos azucarados, pero el esfuerzo de la insulina por normalizar sus niveles hace que, al poco rato, baje en picado, provocando el famoso "bajón de azúcar". Por eso te sientes cansada y con apetito de dulce, por lo que vuelves a tomar azúcar, cayendo en el círculo vicioso (hambre-dulces-más hambre) de los altibajos de glucosa, que al final lleva a engordar.

RESISTENCIA A LA INSULINA QUE TE IMPIDE ADELGAZAR

La resistencia a la insulina es otra consecuencia del exceso de azúcares. Ocurre cuando el cuerpo deja de responder adecuadamente a la insulina que produce, por lo que no toda la glucosa pasa al interior de las células y se acumula en la sangre. Mientras, el páncreas sigue produciendo insulina, aumentando sus niveles sanguíneos. Todo esto puede desencadenar en diabetes, entre otras enfermedades. Además, la resistencia a la insulina dificulta mucho perder peso, a pesar de hacer ejercicio y dieta.

TAMPOCO TE CONVIENE ABUSAR DEL EDULCORANTE

Aunque son totalmente acalóricos, diversos estudios sugieren que los endulzantes artificiales, como la sacarina o el aspartamo, afectan a la salud de forma similar al azúcar: aumentan el apetito y sobreestimulan los receptores del gusto favoreciendo la adicción por lo dulce.

EL AZÚCAR SE ESCONDE EN MULTITUD DE ALIMENTOS

Cereales de desayuno, galletas y diversos alimentos procesados incorporan azúcar refinado de forma industrial. En los dulces es evidente, pero también se usa en los salados, como salsas para pasta, pan o embutidos. Lee las etiquetas de los productos para saber su contenido en azúcares.

Los alimentos más azucarados

Cacao en polvo	78 g
Golosinas	70 g
Mermelada	60 g
Chocolate blanco	59 g
Galletas y bollería	48 g
Cereales de desayuno	40 g
Licores dulces	36 g
Postres lácteos	16 g
Melocotón en almíbar	15 g
Tomate frito	10 g

Cantidad de azúcar por 100 g/ml

Los alimentos con mucho azúcar estimulan el apetito haciéndote entrar en un círculo vicioso de sentir hambre y comer sin quedarte satisfecha

FOTOS: GTRESONLINE, SHUTTERSTOCK, ARCHIVO RBA

SALADOS CON MUCHO AZÚCAR

• *Cárnicos*
Mejora el aroma y el color de productos como paté, embutidos o salchichas.

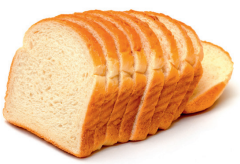
• *Aperitivos*
En especial los derivados del maíz, emplean azúcares para potenciar el sabor.

• *Salsa de soja*
En la variedad más oscura se utiliza caramelo para oscurecerla y espesarla.

• *Maíz*
Cocido y en conserva lleva azúcar añadido, cosa que no ocurre en la versión light.

• *Tomate frito*
Se le agrega sacarosa para contrarrestar la acidez del tomate y dar buen sabor.

• *Ketchup*
Contiene azúcar o jarabe de maíz, ricos en fructosa. Debe evitarse en caso de diabetes.



• *Panes envasados*
El azúcar favorece la fermentación de las levaduras y la porosidad de la miga.

• *Vinagre de Módena*
Lleva azúcar líquido o zumo de uva concentrado para lograr su particular aroma.

• *Comida oriental*
El azúcar, la miel o el vino de arroz dulce se usan como un condimento más.

TRUCOS PARA REDUCIR EL AZÚCAR

RETIRA POCO A POCO EL AZUCARERO
Ve rebajando la cantidad de azúcar que añades a alimentos como yogur, cereales, compota, café, infusiones... y ve acostumbrando tu paladar a su sabor natural hasta poder tomarlos sin azúcar.

MANTÉN FUERA DE TU VISTA LAS TENTACIONES
No almacenes en casa chocolate con leche, galletas, bollería... Podrás controlar mejor el deseo de comerlos.

PREPARA TUS PROPIAS RECETAS DULCES
Así decides la cantidad y calidad de azúcar que utilizas y a su vez te ahorras otros aditivos. Para los bizcochos, sustituye parte del azúcar por puré de frutas natural, que aportará textura, humedad y nutrientes a la receta.

ESCOGE BIEN CUANDO COMAS FUERA DE CASA
Aunque una ensalada parezca lo ligero, los aderezos de restaurantes se elaboran con azúcar, miel y salsas dulces. Cambia el aliño por aceite de oliva, vinagre de Jerez, zumo de limón...

LIMITA EL CONSUMO DE COMIDA ENVASADA
Los alimentos empaquetados, enlatados o precocinados son ricos en azúcar añadido: sándwiches, palomitas, pizzas... Siempre es más sana la versión casera. Si no los puedes evitar, que sean con 0% azúcar o sin azúcar añadido.

Consejos para consumir menos azúcar sin renunciar al sabor dulce

Disminuir al máximo el azúcar de la dieta no implica renunciar al sabor dulce, entre otros motivos porque si estás acostumbrada a este sabor supondría un sobreesfuerzo. Eliminar lo dulce de la dieta te llevaría directa a sucumbir a la tentación y acabar comiendo más de lo normal.
Por eso es clave buscar fórmulas nutritivas, pero sanas y ligeras, para mantener satisfecho el apetito por lo dulce, así como aprender a distinguir los azúcares que te convienen de los que no.
La versión natural. Evita todos los azúcares excepto los que contienen de forma natural los alimentos frescos, como frutas, lácteos y hortalizas. De forma moderada, puedes usar endulzantes sin refinar, como el azúcar integral o la miel cruda. Aunque más saludables, también añaden calorías, por lo que no conviene abusar.
Al leer las etiquetas... Si no ves la palabra "azúcar", a lo mejor es porque se "oculta" en nombres científicos como sacarosa (el azúcar de mesa común) y otros términos acabados en "-osa": fructosa, dextrosa, glucosa... O bien endulzantes como la melaza, jarabe de arce, de maíz...

Condimenta para potenciar el sabor

Diversos condimentos aromatizan los alimentos y bebidas dándoles un toque dulce sin azúcar ni calorías. Prueba la **vainilla, canela, nuez moscada, el anís o el clavo, así como el cardamomo.** Son buenos sustitutos del azúcar a la hora de cocinar tu propia repostería (magdalenas, tartas) o para añadir a las infusiones, compota, yogur, cuajada...

un poco de vainilla en polvo puede convertir el yogur en un helado

Antojos permitidos

Si en algún momento deseas comer algo dulce, los azúcares naturales te ofrecen muchas alternativas. Una **manzana al horno con canela,** una onza de **chocolate negro al 70%** de cacao sin azúcar o **tres rodajas de piña desecada** son formidables picoteos que aportan nutrientes.

Alternativas naturales

Azúcar integral. Se obtiene del jugo de la caña de azúcar cristalizado. Aporta vitamina A y minerales como potasio y magnesio. **48 kcal/cucharada.**
Miel de abeja cruda. Es antibacteriana, digestiva, contiene vitaminas del grupo B y desinflama. **64 kcal/cucharada.**
Estevia. Edulcorante 100% natural que se extrae de la hierba Stevia rebaudiana. Ideal para diabéticos, endulza 300 veces más que el azúcar. **0 kcal/cucharada.**
Sirope de ágave. Jugo vegetal extraído de las hojas del ágave. Va bien para endulzar bebidas frías porque no se solidifica. **60 kcal/cucharada.**

Comprueba los productos light...

A veces un snack "ligero" como una barrita de cereales es más bien una golosina que contiene hasta 48 gramos de azúcar por porción. Lo mismo ocurre con **los productos 0% grasa. A algunos se les añade azúcar** para compensar el sabor. Por eso siempre hay que comprobar la etiqueta. Este hábito, además, te ayuda a adelgazar y a prevenir la obesidad. Según un reciente estudio, las mujeres que leen el etiquetado de los alimentos en el supermercado pesan hasta cuatro kilos menos.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Disfruta así de la fruta

- **2-3 piezas al día.** Pese a sus beneficios, la fruta es rica en azúcar. Esta cantidad controla la dosis.
- **Con menos azúcar.** Modera el consumo de las piezas más azucaradas como manzana, plátano o uva, y decántate por kiwi, bayas, fresas o piña.
- **Bien madura.** La fruta en su punto sabe más dulce aunque tiene la misma cantidad de azúcar.
- **Tómala entera.** El zumo carece de la fibra de la pulpa, no te llena y encima suma el azúcar de todas las frutas exprimidas.

Mermelada de frutos rojos

Tritura arándanos, fresas, grosellas, frambuesas... Obtendrás una deliciosa mermelada para untar en tostadas o mezclar con yogur.

Leche de almendras

Rica en calcio y fibra, aprovéchala para endulzar infusiones o como ingrediente de un batido para ahorrarte el azúcar.

Helado de yogur

Añade un poco de vainilla en polvo a un yogur natural y se convertirá en un sabroso helado italiano.

Aderezo de ensalada

Mezcla un aguacate triturado con aceite de oliva y vinagre. Se trata de una estupenda salsa ligeramente dulce para tus ensaladas.

Pasteles vegetales

Los bizcochos y púdines hechos en casa a base de vegetales dulces como **zanahoria, calabaza, remolacha o boniato** no necesitan azúcar ni edulcorante y satisfacen el apetito de los más golosos en el postre o la merienda.

Cebolla bien dorada

Para contrarrestar la **acidez del tomate** al hacer un sofrito o salsa, **dora antes la cebolla a fuego muy lento** hasta que esté oscurita (pero no quemada). Para no tener que añadir más grasa (aceite), riega de vez en cuando con agua.

DULCES Y SIN AZÚCAR

Crema de limón (para 4 personas): mezcla cuatro huevos, una taza de zumo de un limón fresco y una cucharadita de estevia y ponlo a calentar suavemente en una cacerola pequeña. Revuelve con frecuencia y, cuando empiece a espesar, retira del fuego sin que hierva. Sigue removiendo (puedes agregarle dos cucharadas de mantequilla) y déjalo enfriar en un recipiente hermético.

Sopa de melón y menta (para 4 personas): con un sacabolas, haz unas cuantas bolitas de melón y resérvalas. Pela medio melón, trocéalo y bátelo junto con 250 g de yogur desnatado. A continuación, lava las hojas de menta y agrégalas a la mezcla, reservando algunas. Vuelve a batir y deja enfriar unas horas en la nevera. Al servir, decora con las bolitas de melón y la menta.