

Por qué su gusto por lo dulce es malo para el corazón

Si anhela las cosas dulces después de una comida sabrosa, probablemente sepa que disfrutar de demasiada azúcar puede agregarle centímetros a su cintura rápidamente. El aumento de peso está claramente relacionado con los azúcares añadidos. Si bien es posible que no desee ver kilos de más en la balanza, el daño oculto al corazón es potencialmente mortal.

El consumo de azúcares añadidos aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, ataques cardíacos, diabetes, presión arterial alta y derrames cerebrales. Los problemas cardiovasculares no controlados pueden dificultar el disfrute de la actividad física de manera segura y provocar problemas respiratorios, insuficiencia cardíaca y muerte prematura.

No todo el azúcar es azúcar agregada.

Los azúcares agregados son carbohidratos simples que se agregan a comidas procesadas, refinadas y rápidas, y bebidas endulzadas. Incluyen azúcar de caña, miel, jarabe de arce, melaza y agave, y pueden derivarse de fuentes como el maíz (jarabe de maíz), las hojas de plantas (estevia y agave), las batatas, el fruto del monje y los cereales (como la avena, el arroz y el trigo).

Los alimentos vegetales integrales como frutas (y jugos 100 % de frutas), vegetales coloridos con almidón y granos integrales también contienen azúcares, pero estos son naturales y no se consideran azúcares agregados. Los productos lácteos procesados sin azúcares agregados (como leche, yogur y queso) también contienen

algo de azúcar natural.

El consumo de alimentos integrales no tiene el mismo impacto negativo en la salud del corazón que el consumo de alimentos y bebidas envasados que contienen azúcares simples refinados derivados de plantas. Cambiar a edulcorantes bajos en calorías en el café o los postres puede reducir su ingesta calórica total para ayudarlo a bajar de peso. Pero se desconoce si estos edulcorantes son menos dañinos para el corazón que el azúcar de caña refinada.

¿Por qué los azúcares agregados son tan malos?

“En la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de EE. UU. (National Health and Nutrition Examination Survey) se identificó un vínculo entre la ingesta de azúcar en la dieta y la muerte por enfermedades cardiovasculares”, dice el Dr. Carl Orringer, cardiólogo especializado en cardiología preventiva de University of Miami Health System. El estudio investigó el impacto cardiovascular de los azúcares utilizados en alimentos procesados y preparados como bebidas endulzadas, postres a base de granos, bebidas de frutas (no jugos reales), postres lácteos, dulces, cereales listos para comer y pan de levadura.

“Los investigadores informaron un 30 % más de riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular en individuos que consumieron del 10 al 24 % de calorías a partir de azúcar agregada, y un riesgo un 275 % más alto en individuos que consumieron un 25 % o más de azúcares agregados en comparación con los que consumieron menos del 10 % de las calorías a partir de azúcares agregados”, dice el Dr. Orringer.

“La razón detrás de este mayor riesgo no se ha establecido claramente, aunque puede deberse a una presión arterial más alta, un empeoramiento de los niveles de

colesterol y triglicéridos en sangre y un aumento de la inflamación de los vasos sanguíneos”.

Según una investigación publicada en la revista médica *Circulation*, reducir en un 20 % nuestro consumo colectivo de azúcares agregados en alimentos envasados y en un 40 % de bebidas endulzadas podría prevenir 2,48 millones de accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos y paros cardíacos; 490,000 muertes cardiovasculares; y 750,000 nuevos casos de diabetes en los Estados Unidos.

¿Puede tener su pastel y comérselo también?

Puede hacer muchas cosas para reducir su riesgo cardiovascular, como dejar de fumar, hacer más ejercicio, mantener un peso saludable, reducir el estrés y dormir mejor. Si los dulces son un capricho diario, el objetivo más simple puede ser eliminarlos.

Reduzca gradualmente su ingesta diaria de azúcares agregados y reemplácelos con azúcares naturales a fin de ayudar a controlar los antojos. Con el tiempo, sus papilas gustativas y su cuerpo se acostumbrarán a consumir muchos menos dulces que dañan los dientes.

Revise todas las etiquetas nutricionales para ver el contenido de azúcar agregado. Se sorprenderá al encontrar toneladas de azúcares agregados escondidos en su bebida mezclada favorita de cafetería, aderezos para ensaladas, pan, cereales, yogur, salsas y comidas congeladas. Una sola porción con más de 9 gramos de azúcar agregada es mucho. Opte por mantequilla de maní o almendras sin azúcar agregada, cremas para café, leche no láctea y agua saborizada con gas.

Cuando desee algo dulce, tenga en cuenta el tamaño de las porciones.

Primero, busque frutas enteras. Intente combinar frutas de hueso (melocotones, ciruelas, nectarinas) o bayas con requesón o yogur bajo en grasa. Licúe un batido de frutas real. Seleccione golosinas de la tienda de comestibles y de panadería endulzadas solo con frutas naturales (como dátiles, higos, bayas, plátanos, pasas, naranjas y piñas) y verduras más dulces (como zanahorias y batatas). Las opciones endulzadas naturalmente incluyen helados y paletas de frutas, bolas de avena y nueces, y barras de granola. Cuando las sabrosas delicias se condimentan con auténtica vainilla, cacao, canela, coco, clavo, bayas o cítricos, no se extraña el azúcar.

“Al final, el cambio de comportamiento se trata de su predisposición a aceptar y actuar sobre la nueva información, independientemente de si ha establecido o no factores de riesgo de enfermedad cardíaca”, dice el Dr. Orringer.

Dana Kantrowitz es escritora colaboradora de UMiami Health News.

LEER MÁS

¿Qué es la dieta DASH?

Ha sido el tratamiento estándar durante años para los pacientes que desean reducir la presión arterial a través de la alimentación. Parte del atractivo de la dieta DASH

es su simplicidad y flexibilidad. Se basa en alimentos que son fáciles de encontrar en cualquier supermercado. Leer más.

Content Type Article