



Shutterstock / leonori

Por qué el azúcar de la fruta es bueno para la salud y el de los procesados no

Publicado: 26 diciembre 2021 22:59 CET

Juan Carlos Laguna Egea

Catedrático de Farmacología, Universitat de Barcelona

Marta Alegret Jorda

investigadora en el Departamento de Farmacología y Química Terapéutica, Universitat de Barcelona



Traducciones

Français

Español

La fruta es un alimento vegetal que se incorpora en todas las dietas saludables. Se caracteriza, entre otras cosas, por su dulzura, sobre todo cuando ha madurado correctamente. Ese sabor dulce de la fruta se debe a que contiene una gran cantidad de un tipo de azúcar que, adivinen por qué, se denomina fructosa! También contiene glucosa pero en mucha menos cantidad. Pero hoy nos centraremos en la primera de ellas, la que podría ser más perjudicial para nuestra salud.

La fructosa es, además, junto a la glucosa, un integrante del azúcar blanco (o de mesa) y del jarabe de maíz. Ambos edulcorantes se utilizan como ingredientes habituales en la preparación de alimentos procesados, salsas y condimentos, dulces y bebidas refrescantes edulcoradas.

Y es aquí donde empieza el problema. Numerosos estudios asocian el incremento en el consumo de estos productos con la mayor incidencia de enfermedades metabólicas, como la obesidad, la diabetes, el hígado graso y los lípidos en sangre.

Cantidad y calidad, dos palabras clave

Cantidad: Un mayor consumo de productos alimenticios que contienen edulcorantes azucarados implica un mayor consumo de calorías. Si estas no se queman, se acumulan en forma de grasa en el organismo y promueven el desarrollo de enfermedades metabólicas.

Por desgracia, el consumo de dietas hipercalóricas, pobres en frutas y vegetales y ricas en grasas y en este tipo de azúcares, se ha globalizado, facilitando el crecimiento epidémico de este tipo de patologías.

En cambio, si uno va al dietista o nutricionista o consulta cualquier guía dietética, siempre encontrará un mismo consejo: si quiere estar sano, consuma unas cinco raciones de fruta y verduras, repartidas en las diferentes comidas del día.

Un consumo diario moderado de un alimento natural, no procesado, como la fruta, es saludable. Y apliquemos el sentido común, ¡no estamos hablando de consumir dos kilos de peras y un melón al día!

Calidad: La fructosa se transforma en grasa con una gran facilidad en el hígado. Para una misma cantidad ingerida, por ejemplo, de fructosa y glucosa, la primera produce mayor cantidad de grasa en el hígado.

En este sentido, la fructosa, en exceso, tiene un mayor potencial para alterar el metabolismo y facilitar la aparición de enfermedades metabólicas que el resto de azúcares.

Pero entonces, ¿estas patologías también se dan con el consumo de fructosa de la fruta?

El envoltorio lo es todo

Todos sabemos que, al fin y al cabo, somos monos evolucionados. Durante millones de años, nuestros ancestros vivieron y se adaptaron al consumo de una dieta variada, rica en vegetales y frutas que recolectaban en el transcurso del día.

Cuando tomamos fructosa, no la ingerimos como tal, aislada, sino que está incorporada en su envoltorio natural (la propia fruta), con todos los demás componentes de la misma: fibra, minerales, vitaminas, etc.

Por eso debemos masticar adecuadamente cada pieza que tomemos. El objetivo es mezclar sus diversos componentes, entre ellos la abundante fibra, con nuestra saliva y los jugos digestivos. Esto hace que la fructosa que contiene la fruta se incorpore a nuestro organismo de forma lenta.

Así, las células intestinales consumen una gran mayoría de la fructosa que absorben, de forma que muy poca cantidad de la misma llega por la sangre al hígado para ser transformada en grasa.

Así actúa el azúcar industrial en el organismo

Cuando tomamos una gran cantidad de fructosa, presente en un dulce, una salsa, un helado o, sobre todo, en forma líquida, en una bebida azucarada, la situación es muy diferente.

Inundamos nuestro tubo digestivo de fructosa, disuelta en agua, que es absorbida rápidamente por las células intestinales, pero hasta el punto de desbordarlas. Entonces llega al hígado, donde se transforma en grasa.

El hígado se encarga de repartir este exceso de grasa en todo nuestro organismo. Si esto sucede de forma aislada, no tiene mayor importancia. Pero si consumimos esos alimentos de forma abundante y frecuente, a la larga tendremos problemas de salud. El exceso de grasa depositada en nuestro organismo nos podría producir obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, etc.

Con el tiempo, los trastornos del metabolismo aumentarán el riesgo de que padezcamos un infarto o, incluso, un proceso canceroso. Por ejemplo, recientemente se ha publicado un estudio en el que se asocia una mayor incidencia de cáncer cuanto mayor es el consumo de azúcares.

Pero ¡atentos!, esta asociación solo se da con el consumo de azúcares en forma líquida, no en forma sólida. Además, cuando se estudia específicamente la asociación entre la aparición de cáncer y el consumo de zumos de frutas, esta también es positiva, se incrementa la incidencia de cáncer a mayor consumo de zumos de frutas.

El azúcar de la fruta ¿es bueno o es malo?

Entonces, el azúcar de la fruta ¿es bueno o es malo? Si ha leído lo anterior, podrá intuir la respuesta. El consumo de fruta como tal en nuestra dieta es saludable. Eso implica que la mordemos, la masticamos, la mezclamos con el resto de alimentos, para facilitar su digestión. De esta forma, los componentes de la fruta, y entre ellos la fructosa, se incorporan lentamente a nuestro organismo.

Cuando tomamos un zumo de fruta, incluso si es natural, las cosas cambian. Tomamos mucha más cantidad de fruta que si la tuviéramos que pelar, morder y masticar. Además, como no tomamos la fructosa en su envoltorio natural, esta se absorbe de golpe, rápidamente, llega al hígado y... una vez allí ya sabemos lo que pasa. Por tanto, la fruta se come como tal y los zumos son un placer que nos podemos permitir de tanto en tanto.

Y si decide tomar un zumo, por favor, ¡no quite la pulpa! La pulpa favorece que el azúcar de la fruta se incorpore lentamente a nuestro cuerpo, de forma más similar a lo que sucede cuando comemos directamente la fruta.