

La vida es más dulce sin azúcar

Antonio Rodríguez



Primera edición en esta colección: mayo de 2022

© Antonio Rodríguez Estrada, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1.^a – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 9406-2022

ISBN: 978-84-18927-84-3

IBIC: VS

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Alba Ibarz

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafme Digital S.L.

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Sagrafic

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

*Para Ana y Carmen.
Por el amor y la alegría que iluminan mi vida.*

Índice |

<i>Introducción</i>	11
1. El azúcar oculto	15
2. El poder de la industria	35
3. Manipulación en el supermercado.	63
4. Azúcar en los niños	97
5. Azúcar y salud.	125
6. Alternativas al azúcar	141
7. Vivir sin azúcar	157
<i>Referencias bibliográficas</i>	169

Introducción |

«Nos ponemos en contacto con usted en nombre y representación de nuestro cliente, como consecuencia de la información en la que compara determinados productos alimenticios con la cantidad de azúcar de su composición, señalando el excesivo contenido de este componente».

Así comenzaba el burofax que recibí en enero de 2017 desde el despacho de los abogados que representaban a una marca de zumos. Me invitaban a eliminar una fotografía en la que se mostraba el contenido de azúcar oculto en uno de sus productos. Tenía de plazo tres días. Amenazaban con acciones judiciales. Incluso si borraba la foto, tendría que pagar por mostrar lo que el fabricante detallaba en la etiqueta.

La amenaza era rotunda y yo tenía pocas opciones ante la potencia legal de una enorme industria. Así que hice lo único que podía hacer. Puede que recuerdes el final de la historia, ya que la prensa recogió la batalla al estilo David y Goliat. Más tarde te cuento cómo Barbra Streisand me ayudó a librarme de esta y otras denuncias similares.

¿Y qué había hecho yo para meterme en estos líos? Revelar el contenido del azúcar oculto de los productos

ultraprocesados. En el primer capítulo te contaré cómo pasé a convertirme en una de las personas más incómodas para la industria. Y lo conseguí utilizando unas simples fotos. Esas imágenes sirvieron para abrir los ojos a muchas personas que desconocían la cantidad de azúcar que consumen y el impacto que tiene para su cuerpo. El propósito de este libro es complementar ese trabajo y seguir ayudando a mejorar la salud. Perder peso, recuperar la energía, reducir la hipertensión y el colesterol, y mejorar la glucosa en sangre son solo parte de los beneficios que puedes llegar a obtener al controlar el consumo de azúcar.

A lo largo de estas páginas te contaré cómo estamos expuestos, muchas veces sin darnos cuenta, a un gran consumo de azúcar oculto, incluso entre alimentos que consideramos saludables. Repasaremos cómo esto afecta a nuestra salud y qué podemos hacer para evitar caer en las trampas de la industria de la alimentación. En cada visita al supermercado estamos ante una jungla de ultraprocesados cargados de azúcar. Repasaremos cuáles son las principales artimañas usadas para conseguir vendernos sus productos.

Los más pequeños están expuestos de forma especial a estos ultraprocesados y sufren de manera más notable los problemas asociados al abuso del azúcar. Merece la pena dedicar un capítulo a revisar cuáles de esos productos son los más problemáticos y qué podemos hacer para mejorar la alimentación de nuestros hijos.

Durante la búsqueda de alternativas debemos evitar caer en los «otros azúcares». Aparentan ser más saludables, pero

Introducción

siguen teniendo los mismos problemas. En este punto puede que te preguntes: «¿Con qué podemos sustituir el azúcar?». Te lo explico en el capítulo «Alternativas al azúcar».

Estoy seguro de que este libro será de gran ayuda. Llevo años recibiendo mensajes de agradecimiento. Controlar el consumo de azúcar ha mejorado la vida de muchas personas. Para que puedas unirte a ellas, en el último capítulo te propongo un plan de tres semanas que te guiará en el camino. Descubrirás que «la vida es más dulce sin azúcar».

1. | El azúcar oculto

La base de una buena salud está en tener una buena alimentación, mantener una actividad física adecuada y descansar lo necesario. A principios de 2015 tan solo cumplía con una de las tres partes. Comía mal y descansaba poco, pero estaba enganchado al gimnasio. Y allí es donde empezó el cambio. Todos los meses nos proponían un reto relacionado con el deporte. Creo recordar que ese enero había que hacer tres mil flexiones (parecen muchas, pero si las divides entre todos los días del mes... Bueno, sí, admitamos que son demasiadas). Y llegó febrero. Con los brazos doloridos por el reto anterior, me acerqué a la pizarra para conocer el desafío del mes. Para mi sorpresa no se trataba de hacer miles de sentadillas ni nada similar. Esta vez había que eliminar el azúcar de la alimentación durante todo el mes. Fácil, ¿no?

Por entonces yo pensaba que el azúcar tan solo era lo que hay en el azucarero. Creía que había que cambiar el azúcar por sacarina y ya está. «Estás un poco perdido», me corrigió un compañero. Y me explicó qué era el azúcar, dónde podía encontrarlo y cómo evitarlo.

¿Qué es el azúcar?

Todos reconocemos el azúcar en su formato habitual: en polvo. Lo usamos para echarlo al café o hacer una tarta. Y también sabemos para qué utilizarlo: endulzar alimentos y bebidas. Si preguntamos a un niño de dónde viene, seguramente nos contestará que del súper. Razón no le falta. Lo que puede que no sepa es que el azúcar que consumimos es un extracto vegetal natural.

La verdadera fábrica del azúcar está en el interior de las plantas. Mediante la fotosíntesis, utilizan los rayos del sol y el CO_2 del aire para generar un compuesto químico llamado «glucosa». Sin esta sustancia, la vida, tal como la conocemos, no existiría. Melvin Calvin, un químico estadounidense, recibió un Premio Nobel en 1961 por el descubrimiento de esta importante reacción. A este proceso lo llamaron el ciclo de Calvin (no se rompieron mucho la cabeza).

¿Y para qué necesitan las plantas la glucosa? Para alimentarse. La glucosa que no utilizan se almacena en los tallos, las raíces, etc. Así la pueden usar en los meses más fríos o en los más secos. Dentro de la planta, las moléculas de glucosa (así se llama la agrupación química más pequeña) se agrupan entre sí formando moléculas más complejas. Tanto a la glucosa como a estas agrupaciones las llamamos «azúcares».

Pero las plantas no son las únicas que utilizan este alimento. Los animales, que no hacen la fotosíntesis, aprovechan los azúcares almacenados en las plantas para alimentarse. Si lo piensas bien, es una forma indirecta de nutrirse de los

rayos del sol. Las plantas capturan la energía del sol, la almacenan dentro de los azúcares y los animales se alimentan de ellos. Los humanos, como animales que somos, también lo hacemos.

Esto lleva ocurriendo así desde hace millones de años sin grandes variaciones. Hasta que descubrimos que podríamos extraer los azúcares de las plantas para consumirlos de forma independiente. El intenso sabor dulce de este extracto era muy apreciado. Alrededor del siglo v, en la India, ya se conocía la manera de producir azúcar cristalizado en polvo. Con el paso de los siglos, se fue perfeccionando la extracción de azúcar de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera, dos plantas con grandes concentraciones de azúcares. Aun así, el azúcar fue un lujo en Europa hasta el siglo xviii. Poco a poco se fue popularizando y en el siglo xix el azúcar, tal como lo conocemos ahora, estaba en casi todas las casas.

Tipos de azúcares

No quiero ponerme muy técnico. Seguro que me lo agradeceres. Me tomaré la licencia de explicar la siguiente parte como si se lo contase a un niño. Son conceptos químicos sencillos, muy básicos, pero prefiero que se entiendan bien. Si eres bioquímico, espero que sepas perdonar mis simplificaciones.

Lo que conocemos como azúcares son diferentes sustancias. Si tuviésemos un microscopio potente, veríamos que

los azúcares parecen cadenas. Estas cadenas están formadas por eslabones, llamados «moléculas». Las cadenas con un único eslabón, es decir, los azúcares de una sola molécula, se conocen como «monosacáridos». Los azúcares que tienen dos moléculas se denominan «disacáridos». De momento vamos a quedarnos aquí. Ya veremos cómo llamamos a las cadenas más largas.

Los monosacáridos reciben el nombre de azúcares simples. Hay varios tipos en función de la forma de esa molécula: glucosa (también llamada «dextrosa»), fructosa y galactosa son los monosacáridos más importantes. Algunas personas creen que la fructosa es el único azúcar de la fruta, pero no es así. En un plátano podemos encontrar tanta glucosa como fructosa.

Cuando se juntan dos monosacáridos, se obtiene un disacárido. Los más habituales son la sacarosa y la lactosa. La sacarosa es la unión de una molécula de fructosa y una de glucosa. El azúcar común que nosotros conocemos, ese que usamos en casa, es 100 % sacarosa. Como es algo que no todas las personas saben, algunos fabricantes utilizan el término «sacarosa» para ocultar el azúcar en la lista de ingredientes. Más adelante te daré una lista de sinónimos de azúcar, pero de momento quédate con la siguiente norma: si termina en -osa, es muy probable que sea azúcar oculto.

La lactosa (otro disacárido) se compone de una molécula de glucosa y una de galactosa. Este azúcar te sonará más. Es el que se encuentra en la leche. «Como no quiero tomar azúcar, compro leche sin lactosa». Esta forma de pensar, que

seguro que está en la cabeza de más de uno, es equivocada. Nuestro cuerpo necesita dividir la lactosa en sus dos moléculas para poder digerirla. Genera una enzima llamada lactasa para partir la unión. Imagina que la lactasa son las tijeras que necesita para partir la lactosa en dos partes. Los trocitos resultantes pueden digerirse sin problemas. Muchas personas no generan lactasa, no tienen tijeras, por lo que no pueden dividir la lactosa. Nuestro cuerpo no puede digerir la molécula entera. ¿Y qué pasa si no la partimos? El pobre intestino se convierte en un tubo de escape cargado de gases. Ruidos, petardeos, olores... Una fiesta, vamos. En el mercado puedes encontrar leche sin lactosa. Esto no significa que se la hayan quitado. El fabricante añade lactasa a la leche. Esto corta la molécula por la mitad. La lactosa se divide en sus dos azúcares simples. Y así se puede digerir sin problema. Ahora ya sabes: no te estarás tomando la lactosa, pero consumirás glucosa y galactosa. Puede que lo notes en el sabor, será un poco más dulce.

Cuando la cadena de glucosas se hace más larga, ya no estamos hablando de azúcares, sino de otras moléculas denominadas «almidones» o «fibras», según la longitud de la cadena. A todas estas cadenas de glucosa las llamaremos «hidratos de carbono». Si son cortas, como la lactosa o la sacarosa, serán azúcares o hidratos de carbono simples. Si son largas, como el almidón o la fibra, serán hidratos de carbono complejos, que no son considerados azúcares.

Ahora ya sabemos que los azúcares pueden tener varias formas y nombres (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa, etc.).

Para simplificar, cuando hablemos de «azúcar» o «azúcares», estaremos haciendo referencia a cualquiera de ellos.

Libre o intrínseco

Sigamos mirando por nuestro magnífico microscopio. Exploremos cualquier alimento. Podemos ver las estructuras que lo componen. Las fibras de los alimentos se enredan junto a otros nutrientes, lo que a la vista aparenta ser un bosque de matorrales. Sigamos ampliando. Entre las espesas matas podemos diferenciar pequeñas bolitas. Si la fibra son los matorrales, el azúcar se parece a pequeñas bayas. Ahí está, formando parte de la estructura, algo enredada, de fibra y otros nutrientes del alimento. A estos azúcares, entrelazados con los alimentos, se les denomina «azúcares intrínsecos».

Imagina que estás en mitad de ese bosque de matorrales. Empiezas a recolectar las bayas. Al terminar el paseo, te llevarás una cesta cargada. Podemos considerar que este conjunto de bayas representa los azúcares libres. Son los que están separados de la estructura original de los alimentos.

Así que tenemos dos tipos de azúcar. El que tiene una manzana es azúcar intrínseco. El que tenemos en el azucarero es azúcar libre.

¿Y qué pasa cuando añadimos azúcar libre a otro alimento? Echamos un par de cucharadas de azúcar a un yogur y removemos. Las moléculas de azúcar están flotando en el interior del yogur. Es como si lanzásemos las bayas a los

matorrales. Podrían mezclarse con las ramas, pero no volverían a estar unidas. Por lo tanto, podemos decir que el yogur azucarado contiene azúcar libre.

Echa un vistazo a los ingredientes de cualquier producto de alimentación que tengas en casa. Si en los ingredientes está el azúcar, el producto contiene azúcares libres. ¡Ojo! Nos pueden camuflar el azúcar con otros nombres. Luego lo vemos.

Si mi memoria no me traiciona, que de esto ya hace años, recuerdo que de pequeño me daban en el desayuno un vaso de zumo. Dos naranjas, un chorrito de limón y un par de cucharadas de azúcar, no vaya a ser que estuviese muy ácido. «¡Bébelo rápido, que se van las vitaminas!», decía mi madre. Las vitaminas no sé, pero el azúcar seguía ahí cuando me tomaba el dulzón zumo. Parece que con el tiempo y mis consejos, mi madre ya no echa azúcar al zumo. Aun así, ese zumo tiene azúcar libre. Parece un poco confuso: una naranja contiene azúcares intrínsecos. Cuando la exprimimos, se convierten en azúcares libres. ¿Cómo es posible? Esta conversión es tan poco intuitiva que en alguna ocasión me han pedido que lo explique para que un niño lo pueda comprender. Aquí os dejo el microrrelato del monstruo y la jaula.

—¿Qué es el azúcar libre? Explícamelo como si tuviese tres años.

—Un monstruo en una jaula no es peligroso. Cuando lo dejas libre, puede hacerte daño. Debes evitar a los monstruos libres y no preocuparte de los que están enjaulados.

—Lo pillo. El azúcar es el monstruo. ¿Y qué es la jaula?

—Lo que rodea al azúcar, por ejemplo, la fibra de la fruta. Hace que se digiera más lentamente y no te haga daño.

—Por eso es mejor tomar la fruta entera que en zumo, ¿no?

—Claro. Al exprimir la fruta, rompes los barrote y liberas al monstruo de la jaula.

Además de los zumos, hay otros alimentos que contienen azúcar libre de forma natural. Por ejemplo, la miel. Sobre este alimento hay mucho que decir. En el capítulo «Alternativas al azúcar» te cuento un poco más. ¿Y la leche? ¿Contiene azúcar libre? Contiene lactosa, el azúcar natural de la leche. Este azúcar se considera intrínseco, no azúcar libre.

¿Y por qué es importante diferenciar entre azúcares intrínsecos y azúcares libres? El impacto es diferente en nuestro organismo. Los intrínsecos, como los de una manzana, no suponen ningún problema para la salud. En cambio, el consumo de azúcares libres, como los de un yogur azucarado, puede perjudicarnos.

Recomendaciones de consumo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2015 una serie de recomendaciones sobre el consumo de azúcar.¹ Este es un extracto:

Se recomienda reducir el consumo de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida. Tanto para los adultos como para los niños,

el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10 % de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5 % de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.

Las recomendaciones contenidas en la directriz se centran en los efectos documentados para la salud que produce la ingesta de «azúcares libres». Estos incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de fruta y los concentrados de zumo de fruta.

Los azúcares libres se diferencian de los azúcares intrínsecos en que se encuentran en las frutas y las verduras enteras frescas. Como no hay pruebas de que el consumo de azúcares intrínsecos tenga efectos adversos para la salud, las recomendaciones de la directriz no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas.

En el año 2002 la OMS recomendaba estar por debajo del 10 %. Trece años más tarde nos indica que reducir el consumo de azúcar un 5 % produce «beneficios adicionales para la salud». Vamos avanzando. Pronto conoceremos las nuevas recomendaciones. Estaban previstas para 2020, pero la pandemia de la COVID-19 les ha hecho cambiar las prioridades. Y con razón.

El consumo propuesto debe entenderse como el límite máximo. No debemos interpretar que hay que consumir un 5 % de nuestras calorías en forma de azúcar, sino que por

debajo de ese porcentaje estamos consiguiendo beneficios. Cuanto menos azúcar, mejor.

Para saber a cuántos gramos de azúcar se refiere la OMS, hay que tener en cuenta que hacen referencia a un porcentaje de calorías. Si consumes 2000 kcal diarias (el consumo medio de la población), el límite de consumo de azúcar es de 100 kcal (el 5 % de 2000). Eso supone 25 g de azúcar como máximo al día (aproximadamente 6 cucharillas pequeñas o terrones). Cada gramo de azúcar tiene 4 kcal.

Supongo que en este punto estás pensando si cumples o no con las recomendaciones. Cuando yo me enteré de este límite, mi pensamiento fue: «Yo solo le hecho 2 cucharillas al café de la mañana. No hay problema».

Podéis entender mi disgusto al saber que también debía contar el azúcar que la industria nos cuela en sus productos. Es lo que yo llamo «azúcar oculto». Lo que estás consumiendo sin ser muy consciente de hacerlo. Estoy seguro de que muchas personas desconocen que una ensaladilla de cangrejo tiene 11 cucharaditas de azúcar. O que la pizza de los viernes tiene 4 cucharaditas. Y me juego algo a que pocos sospechan que un bote pequeño de tomate frito «receta artesana» contiene casi 10 cucharaditas.

Al conocer estas cifras, y una vez superada mi sorpresa inicial, tuve la necesidad de compartirlo. Me sentía como un niño pequeño cuando aprende una gracia nueva. Quiere enseñársela a todo el mundo. Y lo hice con los que tenía cerca. A juzgar por sus caras, no debía de ser muy interesante lo que contaba. Parece que lo de la OMS, el azúcar libre, los

porcentajes y los gramos ocultos no interesaba. Hasta que encontré la forma de despertar su asombro.

sinAzucar.org

Durante las vacaciones de Navidad monté un pequeño estudio fotográfico en casa. Una buena iluminación con *flashes* de estudio, un fondo atractivo, un metacrilato de base y la cámara réflex montada en el trípode. Después de probar mil combinaciones de luz y encuadre conseguí una fotografía impecable: una botella pequeña de un reconocido refresco, iluminada como en uno de sus anuncios. Miles de gotitas sobre el envase la hacían parecer helada. Y a su lado una enorme torre de 13 terrones de azúcar. Y algo cambió.

El magnetismo de la imagen era indudable. No dejaba indiferente a los que la veían. Parece que había encontrado la forma de transmitir el asombro que yo sentí unos días atrás. Y me puse manos a la obra. Recuerdo haber pasado las Navidades de 2016 rodeado de ultraprocesados y montones de terrones. Unos y otros iban desfilando por delante de mi cámara. Admito que también algunos pasaron por mi estómago tras la sesión de fotos. ¿Quién se resiste a unas oreo bañadas en chocolate? Cuando tuve unas cuantas fotos, decidí subirlas a redes sociales. Había nacido sinAzucar.org.

Algo debía de tener el proyecto porque se empezó a compartir a gran velocidad. Se hizo viral en muy poco tiempo. Sentí vértigo. Y más cuando empezó a sonar el teléfono.

Varios periodistas estaban interesados en la historia. Entre otros, el gran Mikel López Iturriaga, responsable de *El Comidista*.² Tras la publicación de esa entrevista, recibí una llamada sorprendente. Un periodista de los informativos de Antena 3 quería hacerme una entrevista urgente. Se acercó a mi casa para grabarla y en pocas horas aparecí en los informativos de esa cadena. ¿Ya se me podía considerar *influencer*?

Desde entonces me han hecho decenas de entrevistas y en casi todas ellas quieren saber cuánto azúcar se puede consumir sin que nos perjudique. Hasta ahora siempre les hacía referencia a las recomendaciones de la OMS que ya conoces. Pero ahora la EFSA va más allá.

En el verano del año 2021 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó un documento sobre el consumo tolerable de azúcares.³ Cinco países europeos (Dinamarca, Finlandia, Islandia, Noruega y Suecia) pidieron a la EFSA que actualizara la evaluación que hizo en 2010 sobre este tema. Estos países preguntaron si se podía establecer un límite basado en la ciencia para el consumo de azúcar. Querían saber cuál era el consumo máximo que no causaba problemas para la salud. Vamos, lo mismo que me preguntan en las entrevistas. Los científicos de la EFSA revisaron más de treinta y dos mil publicaciones (¡ojo!, o son muy rápidos leyendo o pusieron a un batallón de personas a revisar documentos. En cualquier caso, no me cambiaba por ellos).

Estas son algunas de sus conclusiones (expresadas a su modo). Cita literal:

Todas las relaciones «dosis-respuesta» (entre la ingesta de azúcares y el riesgo de efectos adversos en la salud) fueron positivas y lineales. Esto significa que el riesgo de efectos adversos en la salud (respuesta) aumentó en todo el umbral de niveles de ingesta observados (dosis) de forma constante (lineal), es decir, cuanto mayor era la ingesta, mayor era el riesgo de efectos adversos.

Cuando esto ocurre, no es posible determinar un valor «umbral» por debajo del cual el riesgo sea insignificante o un nivel seguro de ingesta hasta el cual no se hayan observado efectos adversos en la salud.

No obstante, las pruebas científicas respaldan las recomendaciones en Europa de limitar la ingesta de azúcares añadidos y libres.

Dado el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas crónicas y caries, la ingesta de azúcares añadidos y libres debe ser lo más baja posible.

En pocas palabras: cuanto menos azúcar consumas, mejor para tu salud. Nos recomiendan consumir menos azúcar, pero no establecen un valor límite, como sí hace la OMS.

Ya conocemos las propuestas de las autoridades en salud mundial y europea. Así que solo nos queda conocer lo que opinan los responsables nacionales. El Ministerio de Consumo es uno de los ministerios españoles más activos en la lucha contra el consumo abusivo del azúcar. Y tiene una postura rotunda: «El azúcar mata».⁴ ¡Pues no se diga más!

¿Se debe eliminar el consumo de azúcar?

En este punto parece claro que debemos reducir el consumo de azúcar. Y para los que tengan dudas, el siguiente capítulo dará nuevos argumentos. Si ya estás convencido, puede que te preguntes si debes eliminar el azúcar de tu vida.

Acabo de recibir una noticia titulada: «Una mujer de 70 años se hace viral por enseñar cómo es su cuerpo después de estar 30 años sin comer azúcar».⁵ ¿Debes ser como Carolyn Hartz (la mujer de la noticia) y renunciar a cualquier producto azucarado? Antes de responder, te cuento lo que el artículo dice de Carolyn. Practica deporte a diario, descansa bien por las noches y su dieta parece bastante saludable. Así que parece que el truco de esta señora no solo está en evitar el azúcar.

Si hacemos caso a las recomendaciones, reducir el consumo de azúcar libre te ayudará a mejorar la salud. La decisión de eliminarlo por completo es dura. Sobre todo porque te vas a encontrar azúcar en muchos productos de consumo habitual. Es difícil hacer la compra sin meter ni un gramo en la cesta. Te lo vas a encontrar en productos insospechados. Por ejemplo, ¿sabías que el *sushi* contiene azúcar añadido? Cuando publiqué la foto con los 3 terrones (por 6 piezas de sushi), me llovieron críticas, incluidas las de algún nutricionista. Más de uno pensaba que me estaba equivocando. Tuvo que salir en mi defensa el chef de un conocido restaurante japonés. Confirmó que al arroz del sushi se le añade un aliño formado por vinagre de arroz, sal y azúcar.

Por suerte, identificar los productos que tienen azúcar no siempre es tan complicado. La mayor parte del consumo viene de fuentes bastante conocidas. En 2013 se publicó el estudio ANIBES,⁶ que analiza, entre otros aspectos, las fuentes de azúcares añadidos en la dieta de la población española.⁷ «ANIBES» son las siglas de ANtropometría, Ingesta y Balance Energético en ESpaña. Por cierto, el estudio fue financiado por uno de los mayores fabricantes de refrescos del mundo. En el capítulo «El poder de la industria» podrás leer más sobre los pagos de las multinacionales a los científicos.

Según el estudio,⁸ en España cada persona consume más de cuarenta gramos de azúcares libres al día de media. Casi el doble del límite que marca la OMS. Y en el caso de los niños es aún peor: sesenta gramos al día. ¡Tres veces la cantidad máxima recomendada para ellos!

Imagina que al despertar te encuentras un bote con 10 terrones de azúcar. Te obligan a comerlos poco a poco antes de acostarte. Por la noche te rellenarán de nuevo el bote. Así los 365 días al año. ¿Demasiado? Pues es lo que estamos consumiendo, al menos de media. Si tú eres de los que consume menos de eso, piensa que habrá otra persona que compensará y comerá tus terrones. ¿Y los niños? Ellos tienen 15 terrones dentro de su bote. Cada día.

El estudio ANIBES nos da detalles del origen de ese consumo de azúcares libres. De los 10 terrones diarios, la tercera parte viene de bebidas: refrescos, zumos, néctares, etc. El azúcar que sale del azucarero supone 1,5 terrones. Y el resto proviene de bollería y galletas, chocolate, yogures, bebidas

lácteas y cereales de desayuno, entre otros productos de consumo diario. En el caso de los niños, 5 terrones diarios provienen de bebidas. Los peques consumen 4 terrones al día en bollos, galletas y chocolates. El resto, en productos similares a los adultos.

Estos datos nos confirman que la mayor parte del azúcar que consumimos no la sacamos del azucarero. Tres de cada cuatro terrones están ocultos en los productos de consumo habitual.

Azúcar oculto

En varias ocasiones he recibido críticas por usar la expresión «azúcar oculto». Una persona me acusó de ser un alarmista. Pensándolo bien, creo recordar que utilizaba duros insultos. Pero era por Twitter, así que no le di demasiada importancia. Este usuario me recordaba que el azúcar no puede estar oculto ya que debía estar reflejado en la etiqueta. Y es cierto. Si buscas en los ingredientes, debe aparecer ahí. Aunque muchas veces aparece con otro nombre, como dextrosa (no sé si es para despistar). También se detalla la cantidad de azúcar en la información nutricional, pero no se indica si es azúcar intrínseco, azúcar añadido o una mezcla de ambos. Me sigo quedando con la expresión de «azúcar oculto», aunque para todos aquellos que piensan que es demasiado estricta la expresión, podemos decir que es un «azúcar poco visible».

En el capítulo «Manipulación en el supermercado» hablaremos de alguno de los trucos utilizados por la industria para ocultar el contenido de azúcar de sus productos, pero como adelanto vamos a ver uno de ellos.

En el verano de 2020 una empresa dedicada a la venta de productos de alimentación para deportistas se puso en contacto conmigo. Querían que le hiciese una foto a unos de sus productos. Se trataba de una crema de avellanas, cacao y dátiles. La fotografía debía mostrar los ingredientes, usando un estilo similar a las fotos de sinAzucar.org. Acepté el trabajo y les entregué la foto. Debieron de quedar contentos con el resultado, porque me propusieron que la compartiese en mis redes sociales. No estaba muy convencido, pero no me venían mal unos pocos euros. El proyecto tenía muchos gastos y ningún ingreso. Acordamos que yo publicaría la foto en un *post* patrocinado y recibiría una pequeña comisión por cada persona que comprase la crema de cacao. Para identificar qué cliente venía de mi parte, debían usar el código «SINAZUCAR». ¿El resultado? Se armó el lío en redes sociales.

Recibí muchas críticas, incluso acompañadas de insultos. No entendía muy bien qué había pasado. ¿Era por haber realizado una publicación patrocinada? La crema de cacao no tenía azúcar añadido, así que no estaba haciendo publicidad de un producto poco saludable. Alguien me aclaró su punto de vista: había patrocinado un producto con puré de dátiles. Y este puré contenía azúcar. No era azúcar añadido, pero era azúcar, en cualquier caso. Además, mostraba el código

SINAZUCAR, lo que podía ser confuso. Después de recibir una lluvia de críticas, acepté mi error. Desde entonces no he vuelto a realizar ningún *post* patrocinado. Primero y último.

En esta ocasión la artimaña no venía de la industria, sino ¡de mí mismo! No quise confundir a nadie, pero muchos se sintieron engañados por patrocinar una crema con dátiles. A raíz de este traspiés decidí investigar acerca del uso de puré de dátil para endulzar. ¿Es saludable? ¿Se considera azúcar libre?

La OMS considera azúcar libre el azúcar añadido y el azúcar de los zumos y la miel. Según esta definición, el puré de dátil no se considera azúcar libre. ¿Asunto zanjado? Pues no es tan sencillo. En su documento hay una zona gris: «Las recomendaciones de la directriz no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas». Podría interpretarse que los azúcares del puré de fruta no se consideran azúcares intrínsecos. ¿Serían, por tanto, azúcares libres?

Es interesante conocer la postura del Departamento de Salud de Reino Unido. Hasta el año 2015 consideraba que parte de los azúcares de la fruta se liberaban al pasar por la batidora. Al igual que pasaba en la historia del monstruo y la jaula, al triturar la fruta, parte del azúcar pasa a quedar libre. Se estimaba que el 50 % del azúcar de los azúcares del puré eran libres. Pero esto cambió en 2018. Los científicos del Departamento de Salud publicaron un documento⁹ en el que definen:

La definición de azúcares libres incluye:

- Todos los azúcares añadidos en cualquier forma.
- Todos los azúcares presentes de forma natural en los zumos, purés y pastas de frutas y hortalizas, y productos similares en los que se haya descompuesto la estructura.
- Todos los azúcares de las bebidas (excepto las bebidas a base de leche).

El texto no deja duda. El azúcar del puré de dátiles se debe considerar azúcar libre. Por tanto, es uno de los azúcares que debemos reducir.

Me imagino la cara que pondrían algunos al conocer esto. Por ejemplo, la de los *influencers* de «comida saludable para *fitness*». Esos que anuncian *brownies* sin azúcar... y están cargados de dátiles. Así que ya sabes, si quieres hacer un postre con dátiles, adelante, pero que sepas que lleva azúcar libre.

Estad atentos a este tipo de publicaciones. Muchas veces se hacen sin intención de confundir. Se trata de una versión menos mala de los productos industriales. Pero siguen teniendo azúcar. ¿Son mejores? Sin duda, pero si queremos obtener beneficios para nuestra salud, debemos dejar su consumo para momentos especiales.

Antes de terminar, me permito insistir en un punto. Consumir fruta es saludable. Todos los estudios científicos demuestran que la fruta es buena para la salud (consumida entera, no en zumos ni purés). Olvídate de las advertencias

del tipo «el plátano tiene mucho azúcar». El azúcar de una pieza de fruta no perjudica nuestra salud.

Las bases ya están sentadas. Hay una recomendación clara de reducir el consumo de azúcar libre, ese que añaden a los productos o que está en zumos, miel o purés de frutas. Y si somos capaces de hacerlo, reduciremos también los problemas de salud asociados al azúcar.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«Ni en el corazón de los individuos
ni en las costumbres de las sociedades
habrá una paz duradera mientras la muerte
no quede fuera de la ley».*

ALBERT CAMUS

«*I cannot live without books*».

«No puedo vivir sin libros».

THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



* Frase extraída de *Breviario de la dignidad humana* (Plataforma Editorial, 2013).