

Imprimir

El debate del proyecto sobre comida chatarra ha traído a la atención pública la discusión científica sobre el metabolismo del azúcar, ya que como es sabido muchos alimentos que contienen carbohidratos simples tienen índices glicémicos más altos que los del azúcar. Todavía la industria contrarresta la evidencia científica sobre los efectos de este consumo en el largo plazo por el desencadamiento de procesos inflamatorios como resultado de un desarreglo metabólico (resistencia a la insulina/diabetes tipo 2). Pero si tienen lugar procesos políticos como ese proyecto llegará el día en que los industriales se verán forzados a reducir ese índice mediante la reducción de carbohidratos refinados que no solamente son muy dañinos (en el nivel de consumo en el cual la industria de alimentos nos tiene enciados) sino que se obtienen mediante la eliminación de componentes nutricionales beneficiosos[1]. La preocupación por la pandemia y sus efectos del largo en secuelas de la infección por CV19, y del peso sobre los sistemas de salud que ese impacto generará, ha ocultado el impacto de la otra pandemia causada por el excesivo consumo de azúcar y carbohidratos simples refinados: obesidad (acumulación de grasa)/desarreglo metabólico, resistencia a la insulina/diabetes2, proceso inflamatorio/ stress oxidativo y acumulación de grasa generalizado; y el paralelo análogo causado por el consumo de carne roja, complicado éste por toxinas adicionales. ¿Y qué importancia tiene esto desde el punto de vista de la salud pública? Que estos procesos de desarreglo metabólico e inflamación conducen a las enfermedades que están afectando más gravemente a los adultos, particularmente a los mayores: problemas vasculares cardiacos y cerebrales, cáncer, Alzheimer y otras complicaciones derivadas de la diabetes como problemas renales.

En el caso del azúcar (incluidos los carbohidratos simples) la cadena causal enunciada que arranca con el absurdo nivel de su consumo en bebidas y alimentos procesados es ya un hecho científicamente establecido (tan claro como las cadenas que se inician en el consumo del tabaco y de la carne); un proceso conducente a estas dolencias crónicas que pesan enormemente sobre las finanzas tanto de los sistemas de salud como de las familias. Como lo enunciaba el título de una conferencia de un experto: Muerto por azúcar. Lo lógico es imponer sobretasas no solo a las bebidas azucaradas sino a todos los alimentos procesados que hacen el mismo daño. Y en caso de la carne a su variado impacto sobre la salud

(colesterol, hormonas, bacterias, antibióticos, ácido úrico) se suman los desbastadores costos ambientales (deforestación, contaminación de aguas, gases atmosféricos peores que los del transporte, etc.).

Pero tiene el consumo de azúcar/carbohidratos simples alguna relación con el desarrollo del Alzheimer? Definitivamente: este síndrome está íntimamente relacionado, como todos los procesos inflamatorios mencionados, con el metabolismo del azúcar, el exceso de esta y consiguientemente de insulina, la resistencia a esta, al punto que están denominando al Alzheimer diabetes tipo 3. El mecanismo de prevención de estos procesos inflamatorios es reducir el azúcar/la insulina en la sangre, particularmente los picos de ellas por el consumo frecuente de alimentos. En el caso del Alzheimer al síndrome contribuye el hipometabolismo de la glucosa en el cerebro o resistencia a la insulina en este, lo que impone a las células cerebrales un déficit energético que dificulta el procesamiento de proteínas *Amyloides* y contribuye a su acumulación.

¿Cómo frenar ese proceso? Muy simple, bajando drásticamente el consumo de carbohidratos simples de manera de generar un switch metabólico de la glucosa a las ketones, las cuales son el producto del procesamiento de grasas y tienen cualidades especiales de provisión de energía y nutricionales a las células, así como de favorecimiento de procesos neuroprotectores en el cerebro (análogos a los producidos por el ejercicio intenso). Para lo cual un simple ayuno intermitente, que impide los permanentes picos de azúcar/insulina que contribuye a la resistencia a esta y a todos los procesos inflamatorios crónicos mencionados. Contra el consejo médico de comer con frecuencia típico de nuestra sociedad de consumo es necesario hacer uso del mecanismo evolutivo que le permitía a nuestros antepasados pasarse dos semanas persiguiendo a un mamut: metabolizar grasas en la producción de *ketones*. Místicos, médicos, gurús, y ya incluso deportistas y fuerzas militares[2] han recomendado el ayuno y la disponibilidad de ketones como formas de mejorar la salud (incluso emocional pues la adicción al azúcar es una forma de mantenernos acelerados y pasando de la exuberancia al derrumbe energético cíclicamente) y proteger al organismo de formas de stress. Claro hay tantos esquemas de ayuno intermitente como personas que lo practican pero lo fundamental es no comer en un periodo superior a las 12 horas en las

cuales se agota el glicógeno en el hígado como fuente energética y se fuerza el switch metabólico al de ketones[3] como fuente de energía.

Pero una publicidad intensiva complementa el carácter adictivo de los altos contenidos de azúcar y carbohidratos refinados, los cuales desplazan carbohidratos complejos que contienen fibra tan crítica para la alimentación de la bacteria intestinal que nos protege. Y las sobretasas si reducen su consumo, a la vez que una caída en éste incluso puede llegar a revertir la secuencia enunciada inicialmente, favoreciendo un reseteo metabólico que conduce a menos insulina y resistencia a ésta (diabetes2), además de transformación de grasas (adelgazamiento) en *ketones* que reemplazan la glucosa como fuente de energía celular, como parte de un proceso de desintoxicación. Adicionalmente, simplemente consumiendo menos azúcar (además de cuidar nuestra línea) protegemos nuestro cerebro (junto con otros órganos afectados por un desarreglo en su metabolismo, como corazón riñones etc.): vale la pena bajarle al dulce y a todas esas galguerías que consumimos desafortadamente...!Dejar el carro y la carne para proteger el medio ambiente y esta y el azúcar para proteger la salud!

[1] como fibra que alimenta la bacteria intestinal, siendo que este biome jugara un papel creciente en la prevención, diagnóstico y tratamiento de muchas enfermedades.

[2] Si bien muchos deportistas están entrenando en ayunas encontrando que no hacen un déficit energético, es obvio que un esfuerzo como una maratón requiere de consumo de glucosa además de la acumulación previa de glicógeno (el famoso hit the Wall se precipita por falta de ella, colapso que puede resolverse con un simple dulce).

[3] Muy usado es el esquema 16-8 restringiendo el consumo de alimentos a 8 horas mediante la supresión de una comida.

Ricardo Chica

Foto tomada de: Las2orillas.co