



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Azucres e azucres, doces e perigosos?

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Centro de Salud de Camas. Distrito Aljarafe (Sevilla) Grupo Previnfad.

Traductor/a: Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

Volumen 5. Nº3. Septiembre 2012 [1]

Palabras clave: [carbohidratos](#) [2], [azucres](#) [3], [azucres](#) [4], [hidratos de carbono](#) [5], [doces](#) [6]

Nos últimos anos fálase moito dos azucres e recoméndase evitalos na alimentación. Os alimentos "ricos en graxas e azucres" están na zona vermella das dietas semáforo (recomendacións nutricionais)

Con todo, a linguaxe técnica, ás veces, non é fácil de entender. É habitual que haxa confusión e xurdan interrogantes: Seica a palabra azucres non é o plural de azucres? Por que esa diferenza? Imos intentar aclarar os termos

Azucres simples e complexos. A familia dos carbohidratos

O azucres común (eses granciños cristalinos, brancos e doces), en realidade, é SACAROSA, unha molécula formada por dúas de GLICOSA, que é o "azucres" máis simple, un MONOSACÁRIDO.

A glicosa é esencial no metabolismo pois é o que proporciona enerxía para que funcionen todas as células do corpo.

Algúns alimentos conteñen DISACÁRIDOS, como a lactosa ou a frutosa. Componse dunha molécula de glicosa e outra un pouco diferente.

Ás veces, a glicosa e os monosacáridos únense, formando acios ou cadeas, e entón falamos de POLISACÁRIDOS ou CARBOHIDRATOS COMPLEXOS. Isto último dise cando, ademais, hai FIBRA VEXETAL, é dicir, barreiras entre unhas moléculas e outras.

| Clasificación dos azucres, que tamén se poden chamar carbohidratos ou hidratos de carbono | Compóñense de | Exemplos |
|--|----------------------|-----------------|
| | | |

Azucres e azucres, doces e perigosos?

| | | |
|--|---|---|
| Monosacáridos | Unha soa molécula | <ul style="list-style-type: none">• Glicosa• Galactosa |
| Disacáridos | Dous monosacáridos | <ul style="list-style-type: none">• Azucres comúns ou SACAROSA = 2 moléculas de glicosa.• LACTOSA (azucres do leite) = 1 molécula de glicosa + outra de galactosa.• FRUTOSA (azucres da froita) = 1 molécula de glicosa + outra de maltosa. |
| Polisacáridos | Acios ou cadeas de moitas moléculas de glicosa. | <ul style="list-style-type: none">• ALMIDÓNS dos cereais (fariña, pan, arroz, pasta).• FÉCULAS da pataca. |
| Carbohidratos insolubles ou non dixeribles | Hai barreiras ou paredes de pectina que dificultan a dixestión. | <ul style="list-style-type: none">• FIBRA VEXETAL: a pel e a pectina da froita, o salvado dos cereais, as fibras das verduras. |

De onde sae a glicosa? Para que serve?

Cando tomamos un alimento (poñamos un bocadillo de xamón con tomate) e é dixerido, todos os seus compoñentes, seguindo diferentes procesos químicos, convértense en glicosa. Por iso, tras a comida, é normal que aumente a GLUCEMIA, ou sexa, a cantidade de glicosa que hai no sangue.

Como resposta a este incremento da glucemia, o páncreas, un órgano que hai no abdome, fabrica e libera INSULINA, que é unha hormona que "abre a porta" das células para que entre nelas a glicosa.

O xamón componse de PROTEÍNAS e GRAXAS. A ruta metabólica até que se convertan en glicosa é bastante longa. Se se come só, a glucemia sobe lentamente.

O pan branco componse de ALMIDÓNS, ou sexa, cadeas longas de moléculas de glicosa. As enzimas dixestivas téñeno fácil para soltalas, e a glucemia aumenta bastante máis rápido.

Se o pan é integral e o tomate vai con pel, a FIBRA que conteñen ambos fai que a dixestión sexa un pouco máis

Azucres e azucres, doces e perigosos?

lenta. Sobe menos a glucemia e faino máis amodo.

Pero se, en lugar diso, tomamos un terrón de azucre, a subida da glucemia é moi rápida, xa que basta cun "click", e as dúas moléculas de glicosa que a forman sóltanse e absórbense.

É necesario tomar azucre?

A resposta é NON! Non necesitamos tomar nin un só gramo de azucre posto que xa temos visto que o corpo sabe como fabricar glicosa a partir de calquera alimento. De feito, até o século XVI non se tomaba nunca azucre. En realidade, non se coñecía. Só se usaba o mel. E non todos os días!

Ao principio, o azucre era unha sustancia moi rara, que viña de América. Era azucre moreno e vendíase en boticas! como complemento dietético para persoas enfermas. Logo empezouse a difundir entre a alta sociedade, xa que era bastante caro. Nun par de séculos máis, empezouse a producir en grandes cantidades e a refinarse. Entón xa se fixo alcanzable a todos. Na actualidade, hai unha enorme produción de alimentos azucrados e, ademais, son bastante baratos.

Os azucres na dieta do século XXI

O sabor doce gústanos moito xa desde que somos bebés xusto ao nacermos. O leite materno sabe bastante doce. E o corpo sabe que un alimento doce equivale a enerxía rápida. Hai moitos milenios, iso significaba maior probabilidade de sobrevivir.

Sempre nos apetecen os alimentos doces. Por iso se venden moi ben pasteliños, lambetadas, xeados, chokolatinas... Con todo, non son necesarios. Especialmente cando non hai carencia de alimentos.

Un dos seus inconvenientes é que se fabrican con sacarosa, o que significa que o nivel de glucemia subirá moi rapidamente, e isto supón que o páncreas ten que producir moita insulina para que toda a glicosa entre nas células. A longo prazo, este órgano pode chegar a esgotarse. É o que ocorre na diabetes.

O outro é que, ademais, levan outros compoñentes, como graxas (nata nos xeados, aceite de palma ou coco en moita bollería, graxa do cacao...). E iso suma calorías. Todo o mundo sabe que son alimentos que engordan moito. E algunhas desas [graxas](#) [7] aumentan o colesterol.

Por estes dous motivos, os alimentos con azucres están na zona 'vermella' das recomendacións nutricionais: deben tomarse moi escasamente, pois aumenta o risco de gañar peso, ter problemas cardiovasculares e diabetes.

E que pasa cos alimentos "sen azucres engadidos"?

Unha laranxa ou un pexego saben doces. Non conteñen sacarosa senón frutosa. Ademais, teñen fibra vexetal. Por iso, o aumento da glucemia é relativamente lento. Se tomamos esas mesmas froitas en forma de zume, xa non hai apenas fibra e, por iso, a glucemia subirá máis apresa. Se, ademais, se engade azucre (recorde, sacarosa), a subida será moito maior.

Ou sexa, que un zume sen azucre é preferible a un que si a teña, pero é moito mellor tomar a froita enteira, a chantadas.

E, en alimentos en que non se engade azucre, hai que pór atención aos outros compoñentes, sobre todo ás graxas.

Tamén hai que ter en conta outros azucres, como o sorbitol ou o manitol, que se utilizan como edulcorantes, e que soben menos a glucemia. Por iso están nos alimentos para persoas con diabetes. Pero, a cambio, adoitan producir moito gas intestinal, dor abdominal e, ás veces, diarrea. E a frutosa tamén está agora baixo sospeita: quizá non é tan inocua como se cría.

En resumo:

- A GLICOSA é o azucre máis simple, o que necesitan as nosas células para funcionar ben. O corpo sabe

como fabricala a partir de calquera alimento.

- A GLUCEMIA é o nivel de glicosa no noso sangue nun momento determinado.
- Os CARBOHIDRATOS chámanse tamén azucres ou hidratos de carbono.
- A SACAROSA é o azucre común. É unha molécula fácil de dixerir e por iso sobe deseguido a glucemia.
- Os ALMIDÓNS son azucres complexos, formados por cadeas e acios de glicosa.
- A FIBRA VEXETAL é a parte dos alimentos que non se dixire. Fai que se absorban os azucres máis lentamente. Por iso a glucemia tamén sobe amodo.
- Se nun envase pon SEN AZUCRES ENGADIDOS, significa que ao elaboralo non se incluíu sacarosa, pero adoita conter os azucres naturais do alimento.
- O SORBITOL dos alimentos "sen azucre" ou "para diabéticos" pode producir dor abdominal. Moitos zumes envasados conteñen sorbitol.
- É conveniente tomar froitas enteiras a dentadas: teñen as vitaminas frescas e non aumenta tanto a glucemia.
- Podemos tomar bombóns, xeados ou pasteliños... pero... menos dunha vez á semana!!!