



# FAMIPED

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

### Zahăr și zaharuri - dulci și periculoase?

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

**Traductor/a:** Daniela Florentina Pruteanu.

Volumen 5. N° 3. Septiembre 2012 [1]

**Palabras clave:** carbohidrați, zahăr, zaharuri, hidrați de carbon, dulciuri

În ultimii ani se vorbește mult de zaharuri și se recomandă evitarea lor în alimentație. Alimentele “bogate în grăsimi și zaharuri” se află în zona roșie a dietelor numite semafor (recomandări nutriționale).

Totuși, limbajul tehnic, câteodată, nu este ușor de înțeles. În mod frecvent există confuzii și apar întrebări: Oare zaharuri o fi pluralul de la zahăr? De ce există această diferență? Haideți să încercăm să clarificăm termenii.

### Zaharurile simple și complexe. Familia carbohidraților.

Zahărul normal (acele bobite cristaline, albe și dulci) este de fapt ZAHAROZĂ, o moleculă formată din două molecule de GLUCOZĂ, care este “zahărul” cel mai simplu, un MONOZAHARID. Glucoza este esențială pentru metabolism pentru că asigură energia necesară funcționării tuturor celulelor din organism.

Unele alimente conțin DIZAHARIDE, cum ar fi lactoza sau fructoza. Se compun dintr-o moleculă de glucoză și una un pic diferită.

Uneori, glucoza și monozaharidele se unesc formând raceme sau lanțuri și atunci vorbim de POLIZAHARIDE sau CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI. Această ultimă denumire se folosește când, în plus există și FIBRĂ VEGETALĂ, adică barieră între o moleculă și alta.

Clasificarea zaharurilor, care se pot denumi și carbohidrați sau hidrați de carbon	Sunt compuși din	Exemple
Monozaharide	O singură moleculă	<ul style="list-style-type: none"><li>• Glucoza</li><li>• Galactoza</li></ul>
Dizaharide	Două monozaharide	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zahăr normal sau ZAHAROZA = 2 molecule de glucoză</li><li>• LACTOZA (zahăr din lapte) = 1 moleculă de glucoză + una de galactoză</li><li>• FRUCTOZA (zahăr din fructe) = 1 moleculă de glucoză + una de maltoză</li></ul>
Polizaharide	Raceme sau lanțuri de molecule de glucoză	AMIDOANE de cereale (făină, pâine, orez, paste făinoase) FECULE de cartofi
Carbohidrați insolubili sau nedigerabili	Există bariere sau pereți de pectină care îngreunează digestia	FIBRA VEGETALĂ: coaja și pectina fructelor, tărâța de cereale, fibra verdețurilor

### Unde se găsește glucoza? La ce servește?

Când servim un aliment (de exemplu un sandviș cu șuncă și roșii) și se digeră, toate componentele sale, prin diverse procese chimice, se transformă în glucoză. De aceea, după masă este normal să crească GLICEMIA, adică, cantitatea de glucoză care există în sânge. Ca răspuns la această creștere a glicemiei, pancreasul, un organ care se găsește în

## Zahăr și zaharuri - dulci și periculoase?

---

abdomen, produce și eliberează INSULINA, care este hormonul ce „deschide ușa” celulelor pentru ca glucoza să poată intra în ele.

Șunca se compune din PROTEINE și GRĂSIMI. Procesul metabolic prin care se transformă în glucoză este destul de lung. Dacă se consumă fără nimic altceva, glicemia crește lent.

Pâinea albă conține AMIDON, adică lanțuri lungi de molecule de glucoză. Enzimele digestive le eliberează ușor și glicemia crește mai repede.

Dacă pâinea este integrală și roșia nu este cojită, FIBRA pe care o conțin ambele face ca digestia să fie un pic mai lentă. Glicemia crește mai puțin și în timp mai îndelungat.

Dar dacă, în loc de aceasta, am consumat un cubuleț de zahăr, creșterea glicemiei este foarte rapidă, pentru că dintr-un singur „click” cele două molecule de glucoză care o alcătuiesc se dezleagă și se absorb.

### Este necesar să consumăm zahăr?

Răspunsul este NU! Nu avem nevoie să consumăm nici un singur gram de zahăr, deoarece am văzut cum organismul știe să fabrice glucoza pornind de la orice aliment. De fapt, până în secolul al XVI-lea nu s-a consumat niciodată zahăr. În realitate, nici nu se cunoștea. Se folosea doar mierea. Și nu în fiecare zi!

La început, zahărul era o substanță foarte ciudată, care venea din America. Era zahăr brun și se vindea în farmacii (!) ca și complement dietetic pentru persoane bolnave. După aceea a început să se răspândească în înalta societate, deoarece era destul de scump. Două secole mai târziu a început să se producă în cantități mari și să se rafineze. În acel moment a devenit accesibil pentru toți. În prezent există o producție enormă de alimente cu zahăr și în plus sunt destul de ieftine.

### Zaharurile din dieta secolului XXI

Gustul dulce ne place mult din perioada de nou născuți. Laptele matern este destul de dulce. Și corpul știe că un aliment dulce înseamnă energie rapidă. Acum multe milenii acest lucru semnifică o mai mare probabilitate de a supraviețui.

Întotdeauna avem poftă de alimente dulci. De aceea se vând foarte bine prăjiturelele, drajeurile, înghețatele, ciocolatele .... Totuși, nu sunt necesare. În special când nu există carențe alimentare.

Unul dintre inconveniente este că se fabrică cu zaharoză, ceea ce înseamnă că nivelul de glicemie va crește foarte repede, și aceasta presupune că pancreasul trebuie să producă multă insulină pentru ca toată glucoza să intre în celule. Pe termen lung, acest organ se poate epuiza. Este ceea ce se întâmplă în diabet.

Pe de altă parte, în plus, conțin alte componente, cum ar fi grăsimi (frișca în înghețate, ulei de palmier sau de cocos în produse de panificație, grăsimea din cacao ...). Și acestea adună calorii. Toată lumea știe că sunt alimente care îngrașă mult. Și anumite [grăsimi](#) dintre acestea cresc colesterolul.

Din aceste două motive, alimentele care conțin zaharuri se găsesc în zona „roșie” a recomandărilor nutriționale: trebuie consumate foarte rar, deoarece măresc riscul de creștere în greutate și de a avea probleme cardiovasculare și diabet.

### Și ce se întâmplă cu alimentele „fără zaharuri adăugate”?

O portocală sau o piersică au gust dulce. Nu conțin zaharoză, ci fructoză. În plus, au fibră vegetală. De aceea, creșterea glicemiei este relativ lentă. Dacă consumăm exact aceleași fructe sub formă de suc, deja aproape că nu mai conțin fibră, și de aceea glicemia se va mări mai repede. Dacă în plus se adaugă zahăr (aduceți-vă aminte, zaharoză) creșterea va fi mult mai mare.

Adică este de preferat un suc fără zaharuri adăugate față de unul cu zahăr, dar este mult mai bine să se consume fructa întregă, mușcând din ea.

Iar la alimentele în care nu se adaugă zahăr trebuie prestată atenție celorlalte componente, în special grăsimile.

Trebuie ținut seamă de asemeni de celelalte zaharuri, cum ar fi sorbitolul, sau manitolul, care se folosesc ca îndulcitori și care cresc glicemia mai puțin. De aceea se folosesc în alimentele destinate persoanelor cu diabet. Dar, în schimb, produc frecvent gaze la nivel intestinal, dureri abdominale, și câteodată diaree. Și fructoza a început să fie suspectată: probabil nu este atât de inocuă pe cât se credea.

## Zahăr și zaharuri - dulci și periculoase?

---

### Pe scurt:

GLUCOZA este zahărul cel mai simplu, cel de care au nevoie celulele noastre pentru a funcționa bine. Organismul știe cum să o fabrice pornind de la orice aliment.

GLICEMIA este nivelul de glucoză pe care îl avem în sânge într-un anumit moment.

CARBOHIDRAȚII se mai numesc și zaharuri sau hidrați de carbon.

ZAHAROZA este zahărul obișnuit. Este o moleculă ușor de digerat și de aceea crește glicemia imediat.

AMIDOANELE sunt zaharuri complexe, formate din lanțuri și raceme de glucoză.

FIBRA VEGETALĂ este partea din alimente care nu se digeră. Face ca zaharurile să se absoarbă mai lent. De aceea, glicemia crește și ea încet.

Dacă pe un recipient scrie "FĂRĂ ZAHARURI ADĂUGATE" înseamnă că la elaborarea lui nu s-a folosit zaharoza, dar de obicei conține zaharurile naturale ale alimentului.

SORBITOLUL din alimentele „fără zahăr” sau „pentru diabetici” poate produce durere abdominală. Multe sucuri îmbuteliate conțin sorbitol.

Este convenabil să se consume fructele întregi, mușcând din ele: conțin vitaminele proaspete și nu cresc mult glicemia.

Putem consuma bomboane, înghețate sau prăjiturele ... dar ... mai puțin de odată pe săptămână!