

## [TENDENCIAS]

# Evitar el azúcar durante los primeros mil días de vida puede proteger de la diabetes y la hipertensión

EFE  
Medios Regionales

Científicos investigaron efectos a largo plazo del racionamiento de alimentos después de la Segunda Guerra Mundial en Reino Unido.

**R**estringir el consumo de azúcar en los primeros mil días de vida -desde la concepción a los dos años- reduce el riesgo de sufrir diabetes e hipertensión en la vida adulta, según un estudio basado en el racionamiento de alimentos aplicado en el Reino Unido tras la Segunda Guerra Mundial.

El estudio, cuyos detalles se publican en la revista *Science*, confirma que el desarrollo temprano es un período crítico para la salud de las personas a largo plazo y que seguir una dieta inadecuada en este período tiene consecuencias negativas en la edad adulta.

A pesar de que las directrices dietéticas recomiendan no añadir azúcar en los primeros años de vida, en Estados Unidos es frecuente sufrir una elevada exposición al azúcar desde el útero -a través de la dieta materna- y durante la lactancia materna y la alimentación específica para bebés.

Además, las investigaciones sugieren que la mayoría de los lactantes y niños pequeños consumen a diario alimentos y bebidas azucarados.

## EXPERIMENTONATURAL

Para estudiar los efectos a largo plazo del consumo precoz de azúcar en la salud, Tadeja Gracner, de la Universidad del Sur de California, y un equipo de científicos de las universidades de Berkeley, Chicago y McGill examinaron los efectos del racionamiento de azúcar y dulces impuesto en el Reino Unido al acabar la Segunda Guerra Mundial, un experimento natural que duró hasta 1953.

En ese período de restric-



SHUTTERSTOCK

ESTUDIO REAFIRMA QUE LOS EFECTOS DEL AZÚCAR AÑADIDA SON A LARGO PLAZO.

“El tipo y disponibilidad de productos ultraprocesados (entre 1951 y 1956 en Reino Unido) podría ser muy diferente al actual”.

Jesús Francisco García Gavián, doctor en Nutrición y Metabolismo.

ciones, la ración de azúcar recibida por los ciudadanos

era comparable a las directrices dietéticas actuales, incluidas las destinadas a embarazadas y niños pequeños, pero al terminar el racionamiento, el consumo de azúcar prácticamente se duplicó de la noche a la mañana.

A partir de los datos del Biobanco del Reino Unido, los investigadores estudiaron el estado de salud de las personas que estuvieron expuestas y las que no al racionamiento de azúcar en el útero y en los primeros años de vida. Así descubrieron que el racionamiento de este hidrato de carbono en los primeros años de vida tuvo notables beneficios para la salud a largo plazo.

Según los resultados, los

que nacieron durante este racionamiento y estuvieron expuestos a bajos niveles de azúcar en sus primeros años de vida tenían un 35% menos de riesgo de desarrollar diabetes y un 20 menos de riesgo de desarrollar hipertensión.

Además, la edad en la que se desarrollaron estas enfermedades en la edad adulta se retrasó una media de 4 y 2 años, respectivamente.

El efecto protector fue más pronunciado en las personas expuestas al azúcar restringido tanto en el útero como después del nacimiento, y la exposición en el útero por sí sola representó cerca de un tercio de la reducción del riesgo.

Además, el efecto se amplificó aún más después de los seis meses de edad, probablemente coincidiendo con la introducción de alimentos sólidos, según los datos aportados por el estudio.

## OPINIONES DE EXPERTOS

Para el científico del Centro de Investigación Biomédica en Red de España, Jesús Francisco García Gavián, los resultados del estudio validan las conclusiones de otros previos y apoyan las recomendaciones dietéticas que buscan evitar o reducir el consumo de azúcares simples en la etapa gestacional y retrasar lo más posible su consumo en la primera infancia.



Esta restricción tiene un efecto positivo en la aparición de patologías ligadas al sobrepeso y a la obesidad infanto-juvenil”.

Rafael Urrialde, nutriólogo español.

Sobre las limitaciones, advirtió de que el estudio solo utilizó personas nacidas en Reino Unido y está basado en datos de salud autorreportados.

Además, se limita a los nacidos entre 1951 y 1956, cuando “el tipo y disponibilidad de productos ultraprocesados podría ser muy diferente al actual”, mencionó.

Por su parte, Rafael Urrialde de Andrés, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Nutrición, consideró que el trabajo “corroboró lo que otros estudios también demuestran: la importancia de no incorporar azúcar añadido ni tampoco que haya un exceso de azúcares libres, de ninguna fuente alimentaria, en los 1.000 primeros días de vida”.

“Esta restricción, no solo con azúcar añadido sino también con la de azúcares libres, ejerce un efecto positivo sobre la reducción del sobrepeso y obesidad infanto-juvenil y la posterior aparición de determinadas patologías ligadas tanto al sobrepeso como a la obesidad”, concluyó.