

ANNA NADOR

**E**l détox de azúcar se ha popularizado en años recientes.

Para Javier Vega, nutriólogo y diabetólogo de UC Christus, esto ha ocurrido ya que "están de moda las dietas exprés, de corto tiempo, donde una persona por un período determinado, por ejemplo, un fin de semana o una semana, suprime en particular algún nutriente o algún alimento en específico".

Si bien, explica, "no existe nada aprobado ni estudiado, por lo que es muy difícil determinar qué es lo que se sugiere cuando se habla de la desintoxicación de azúcar, tiene que ver principalmente con el no consumir por un tiempo azúcar refinado (un tipo de azúcar procesada que se obtiene de la caña de azúcar o la remolacha, como la azúcar blanca de mesa)".

Sin embargo, dado que no hay una definición estricta, "en redes sociales, cuando se habla de détox de azúcar, recomiendan también eliminar la fruta y los vegetales, entre otros alimentos que contienen azúcares. Eso no es recomendable", asegura Javier Zavala, nutriólogo de la Clínica RedSalud.

**Efecto rebote**

Incluso, podría ser peligroso para la salud. Katherin Falck, nutrióloga y directora médica de Help, explica que "si empezamos a hacer una restricción absoluta de todos los hidratos de carbono o azúcares, por ejemplo, el pan que ingerimos, los cereales como el arroz o los fideos, eso nos puede llevar a malestar general, a sensación de fatiga o mareo, incluso a pérdida de conciencia. Esto, dado que nuestro cuerpo obtiene la energía de los hidratos de carbono".

Otro problema con el détox de azúcar "es que además de que no tiene un fundamento científico, esta restricción tan importante de hidratos de carbono hace que tu cuerpo diga, 'estoy recibiendo menos, voy a gastar menos'. En otras palabras, el cuerpo se trata de defender y acomodar y, por ende, disminuye tu metabolismo basal. Por eso es que muchas veces, cuando suspendes el détox, subes más de peso", añade.

Entonces, la recomendación de los expertos no es tratar de reducir todos los azúcares consumidos por un período acotado de tiempo. En cambio, el llamado es hacer un cambio de estilo de vida.

"Más que un détox agudo, que después la persona vuelva a consumir altas cantidades del alimento, siempre lo recomendable es que su alimentación sea baja en azúcares libres", señala Vega.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los azúcares libres son los monosacáridos (como la glucosa y la fructosa) y los disacáridos (como la sacarosa o azúcar de mesa) que los fabricantes, cocineros y consumidores añaden a los alimentos y las bebidas, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los almibares, los jugos de frutas y



PERELES / CREATIVE COMMONS

**EL CONSUMO EXCESIVO DE ESTA SUSTANCIA SE RELACIONA CON ENFERMEDADES CRÓNICAS**

# La verdad sobre el détox de azúcar: mitos, riesgos y recomendaciones

Eliminar este alimento durante un período de tiempo corto se ha convertido en una tendencia. Sin embargo, los expertos advierten que este enfoque puede provocar problemas como fatiga e incluso una subida de peso cuando se abandona la dieta. En su lugar, sugieren una reducción progresiva y cambios de hábitos a largo plazo.

los jugos a base de concentrado. No se consideran azúcares libres los presentes de forma natural en frutas enteras y verduras, ni la lactosa en la leche.

En ese sentido, la OMS recomienda a adultos y niños reducir el consumo diario de azúcares libres a menos del 10% de su ingesta energética total.

También indica que una reducción adicional por debajo del 5% o aproximadamente 25 gramos (6 cucharaditas) al día aportaría be-

neficios adicionales para la salud. Cabe destacar que una lata de bebida azucarada puede contener hasta 40 gramos (unas 10 cucharaditas) de azúcares libres.

"Los beneficios de disminuir el consumo de este tipo de azúcar tienen que ver con que la persona va a tener menos inflamación a largo plazo, menos daño o desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión e hígado graso, entre otros. Incluso el

consumo excesivo de este tipo de alimento se ha asociado con enfermedades como alzhéimer y algunos cánceres", acota Vega.

**Sin azucarero**

Pero, ¿cómo se logra disminuir la ingesta? Falck recomienda preferir "hidratos de carbono de lenta absorción, como son la quinoa y el pan, los fideos y el arroz integrales. Estos son bastante aconsejables y necesarios para que nuestro organismo tenga energía. También se debe optar por siempre consumir frutas completas, no hechas jugos".

Al mismo tiempo, dice, es clave evitar los dulces, bollería, pasteles y helados, entre otros productos con altas cantidades de azúcares libres. Sin embargo, si se tienen ansias por consumirlos, lo que puede pa-

sar porque el azúcar activa los circuitos de recompensa en el cerebro, la clave está en reemplazar el producto, dice Vega.

"Si alguien tiene muchas ansias por querer comer algo dulce, perfectamente puede reemplazarlo por fruta y si es que aún tiene la gana de comer algo dulce, lo puede comer, pero en una porción mucho más pequeña", comenta.

Asimismo, Zavala apunta que es esencial "aprender a leer etiquetas para poder evitar estos azúcares y reducirlos de la dieta diaria".

Otro consejo, añade Falck, "es quitar el azucarero de la mesa y tratar de no endulzar todas aquellas bebidas que consumimos con azúcar. Lo ideal es no utilizar tampoco edulcorante, pero si nuestra necesidad de dulzor es tan importante, uno podría usar algunos edulcorantes que son más naturales, como la estevia".

Zavala enfatiza que es importante que esta reducción sea paulatina. "La recomendación es reducir estos azúcares progresivamente. No buscamos que la persona de un día para otro deje de consumirlos, porque eso va a tener un efecto de regañancia: el paciente se va a estresar y va a volver a comer como antes. Tiene que ser progresivo, para disminuir la fatiga, la ansiedad y que pueda ser sostenible".

Por ejemplo, señala, si la persona ingiere cuatro latas de bebida azucarada al día, el llamado es a empezar disminuyendo el consumo a tres.

**"Si alguien tiene muchas ansias por querer comer dulce, perfectamente puede reemplazarlo por fruta y si es que aún tiene la gana de comer algo dulce, lo puede comer, pero en una porción mucho más pequeña", dice Javier Vega, nutriólogo y diabetólogo de UC Christus. Comenzar desde niños con un consumo conciente de azúcar es clave.**