

Por Efe  
 cronica@diarioelsur.cl

Los primeros años son un periodo crítico para seguir una dieta adecuada

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

Investigación a racionamiento de alimentos después de la Segunda Guerra Mundial en Reino Unido indagó en los efectos a largo plazo de la privación.

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

Restringir 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 periodo crítico para la salud de las personas a largo plazo y que seguir una dieta inadecuada en este periodo 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.

## EXPERIMENTO NATURAL

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 periodo de restricciones, 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 azúcar en los primeros años de vida tuvo notables bene-



Estudio reafirma que los efectos del azúcar añadida son a largo plazo.

ficios 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 de-

sarrollar 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 ali-

mentos 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. 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", dijo.

Por su parte, Rafael Urrialdes 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 infantil y juvenil y la posterior aparición de determinadas patologías ligadas tanto al sobrepeso como a la obesidad", concluyó.