

Los dulces “calorías vacías” ¿tienen cabida en una dieta equilibrada?



El azúcar, nos proporciona energía necesaria para el buen funcionamiento de nuestro cerebro, **el sistema nervioso, los músculos, los ojos, los glóbulos rojos...** Como siempre, lo difícil es buscar el equilibrio. Los 25 gramos de azúcar al día recomendados, no es difícil superarlos (una lata de refresco tiene 40 gramos)

Ni sí ni no, ni todo ni nada... Con el dulce y más concretamente con el azúcar, cuánto, cómo y cuándo es la clave.

La lactosa (azúcar inocuo) contenida en la leche materna, es nuestro primer contacto con el *sabor* dulce. A tenor de la felicidad que produce en el bebé, parece obvio que será una relación difícil de romper en el futuro.

Lo cierto es que el azúcar hace que nuestro cuerpo produzca dopamina, compuesto químico que activa en nuestro cerebro la sensación de placer. Por si fuera poco, además libera serotonina (aporta sensación de tranquilidad) y betaendorfinas (relacionadas con la euforia). Está claro que el consumo de azúcar y dulces, nos ayuda a sentir placer, alegría, ánimo y tranquilidad.

Sin embargo, esta sensación de energía brindada por el azúcar, desciende rápidamente cuando el organismo, buscando el equilibrio, responde a la subida de azúcar mediante la producción de insulina. Es entonces cuando una nueva sensación de “necesidad” de azúcar, nos empuja a seguir consumiendo dulce. Un círculo vicioso peligroso.

No podemos olvidar que los dulces son alimentos repletos de “calorías vacías”, y que su consumo incide en el aumento desproporcionado de grasas en el cuerpo.

Entonces ¿CUÁNTO?

Una cantidad adecuada de azúcar, es convertida por la insulina en glucosa, que trasladada al torrente sanguíneo, es absorbida por los músculos en forma de energía (glucógeno). Los excesos de glucosa no requeridos por los músculos, pasan en cambio a formar y rellenar los depósitos de grasa que tanto nos cuesta luego reducir. Si, si, los “michelines”.

Y ¿CUÁNDO?

Si hay un momento del día donde el efecto del azúcar es menos pernicioso, ese es por la mañana. Con todo el día por delante, los constantes requerimientos de energía harán de su consumo un mal menor. Todo lo contrario que cuando lo consumimos por la noche.

Y en general, durante y después del ejercicio físico, la demanda generada por parte de los músculos “vacíos”, convertirá el azúcar en glucógeno y no en grasa.

Esto nos ayuda sin duda a dimensionar el consumo de azúcar antes catalogado como “adecuado”. ¿Cuánta energía consumes a lo largo del día?

Respecto al CÓMO, recordamos de nuevo que el azúcar está presente en numerosos alimentos naturales, característica ésta, que los convierte en más apropiados a la hora de su introducción en la dieta.

Dicho lo cual, y al igual que ocurre con el resto de alimentos y sus nutrientes, eliminar NO, adecuar SI.