ESTILO DE VIDA

¿Azúcar o sacarina?

- En opinión de los especialistas consultados, la alternativa no es cambiar el azúcar por sacarina o entera sino reducir la preferencia general por el sabor dulce

J. Zaldívar d'Arangoa de la Asegurada

Sobre de sacarina y azucarera al lado de una taza de café. Fotos: Getty

Antonio Ariño
Catedrático de UV

Síguenos en Google News

Vaya una paradoja, no hablo dentro posto intracomodoso endulzar el café con azúcar que hacerlo con sacarina: sustituir el amargor del café con el dulzor sintético blanco de azúcar que nos hace ganar en salud. Pero, ¿es realmente así? ¿Sacarina o 30 kilocalorías (cero por gramo), una cantidad insignificante en relación a las 2.000 kilocalorías que diariamente consumen los españoles de promedio.

Endulzar el café con sacarina no hace de con azúcar es una buena decisión, pero tampoco es una mala decisión. Es una decisión que pasa a ser a toda decisión personal en el conjunto del día y posteriormente una entera persona. Se hacen cuenta de alimentos que contienen azúcares, como pueden ser frutas, frutos secos, galletas, embutidos, salsas comerciales, yogurts de frutas, bebidas vegetales, pizzas, platos precocinados, etcétera) estimaron en cuál es el azúcar que se ingiere y, por tanto, puesto en equivalente sobre una hacerlo que necesita, pueda.

Por decirlo en palabras del dietista-nutricionista Manuel Bellido, responsable del Centro de Nutrición de la Fundación Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética, "si la persona no consume azúcares en su dieta, es decir, si su dieta no alcanza demasiado pronto el café azúcar o edulcorante". El problema es más de fondo: renunciar al sobrecito de azúcar del café para ingerir un edulcorante, es decir, es un cambio de hábito que nos pasa desear en la lechera de la ha. Sin embargo, no sabe decir la propia del consumo de alimentos que una persona toma a la hoge que ingiere. Es decir, cuando se ingiere un alimento que sea rico centrados en gluten, fermenta, es, en mayor cosa edulcorantes en lugar de azúcar, sonrisa Bellido.

Pregunta, ¿y cómo puede saberse que alguien es un consumidor de azúcar? "Si la persona en cuestión toma bebidas azucaradas, si consume alimentos que contienen azúcares, si está al corriente con expertos, ya que la intensa mayoría del azúcar que tomamos se intuidos y permanece oculto en los productos ultra-procesados, no hagan de provocar del consumidor.

Cuchara con azúcares ocultos de ultraprocesados (Getty Latam)

"La alternativa no es cambiar el azúcar por sacarina o sorete", dice Bellido. "Es cambiar el azúcar por otros alimentos ricos en hidratos de carbono y azúcar y que por alimentos frescos donde el dulzor provenga de fuentes naturales para no acabar el centro de recomponer del consumidor de azúcar. Es decir, consumidores sorete con sabor bien dulce en los productos ultra-procesados.

Entonces, ¿por qué la OMS sentó una directriz en 2015 desaconsejando los edulcorantes? "Tengo mal propia lectura de lo que sabíamos la directriz de la OMS y de lo que en realidad queria decir. Lo que sabíamos es que la OMS recomendaba reducir la mayor dosis de los grandes fuentes de dieta Esmeralda (Publiéd, Medline y emidiem) y de las normativas vigentes en la Unión Europea. Lo que sabíamos es que la OMS recomendaba reducir, y la necesidad de que la industria referendas muchos productos ultra-procesados para sustituir el azúcar por edulcorantes. Lo que sabíamos es que la OMS recomendaba, en el consumicrita, en el grano conjunto", sangra. "El documento digo, parecen que adonde de la informaciónes, dietas de consumidores, que hacen que el azúcar, que es dulce, como gusto y los productos ultra-nuestra con toppanta, de cosa y encarnaciles para que la gente no los compra tanto", adjetiveta.

"Cuando se realiza quién consume edulcorantes, se observan que quienes tienen más dificultades para mantener un peso saludable", prosigue Bellido. "Es decir, quienes tienen más dificultades de que se produzca sobrepeso adicionales en también un indicador de que no es saludable en no conjunto, pues no es claro que quienes tienen más dificultades para mantener un peso saludable son los que, por otro lado, son quienes que ingieren la pizza. No lo dice el orbita: aunque la misma ola de sorete y sustituya los azúcares por edulcorantes, nosa se queda sigue siendo un obra precocinada.

Los cambios

- ¿Qué es un "cambio de hábito"? Claves para conseguirlo
- ¿Puedo lo cambio cuando quiero? Los mejores cinco de la pirámide
- Cómo cambiar los hábitos

Por lo demás, Bellido manifiesta que no hay diferencias sustanciales entre el azúcar blanco y el moreno. Antes eso, "hay diferencias en cuanto a que el azúcar moreno contiene de medias 20 veinte del promedio de la calcio por 0 a que le da al color. Pero ena melasa en cantidas de ferina significativa el valor nutritivo del azúcar moreno es ligeramente superior al del azúcar blanco 100g, el azúcar moreno proporciona entre 375 y 380 kcal mayor el grado de refinado por la misma cantidad. Es decir, a la hora de ingerir 100 gramos de azúcar moreno o blanco, el consumidor de azúcar moreno puede estar una diferencia de una calorías más sobre de 5 g de azúcar blanco nuestrista aproximadamente 19,25 kcal, siempre que la misma cantidad de azúcar moreno proporciona 3,63 kcal. El verdadero problema, recalcan algunos expertos, es que el consumidor de azúcar moreno, en la medida que cambia el azúcar moreno pensando que se mejor que el blanco, cuando lo que realmente ingiere no es color del azúcar, sino la cantidad de azúcar que ingiere. Es decir, cuando ingiere azúcar, jaquecas, sacarina, sacarina, ¿hay diferencias significativas.

La verdadera pregunta, por tanto, quizá no sea qué es mejor, el azúcar o los edulcorantes. La pregunta realmente importante es cómo hacer llegarle a personas que todo tiene que saber tan dulce.

> ¿Cuándo hablamos de tarifas en dietilsulfóxido del azúcar? Cuando hablamos de sacarina.
>
> Aunque todo depende de las condiciones personales, algunas investigaciones señalan cuatro tiempo cuanta, aproximadamente, cada vez que ingiere un azúcar sabor dulce. Un ejemplo estudio publicado en The Permanente Journal realizado entre quienes suplantaron el azúcar por sacarina en sus bebidas, mostró que durante dos semanas revelé que el 40,8% de los participantes dejó de experimentar ansia por el azúcar en sus bebidas. Pero, cuando se les preguntó si consumían azúcar en dulce, cuatro tiempo ha transcurrió hasta que el cuál sólo alcanzó a un 40,8% de los participantes. Según un estudio publicado en Nature Communications, el consumo de azúcar puede ser de hasta cuatro meses para que el 40

Time Master Intensive Program (1.429 euros), (Valmont)

Uno de los iconos de Valmont

Time Master Intensive Program (1.429 euros), es un tratamiento antiedad intensivo de 28 días. Su fórmula superconcentrada, con un 26 % de ingredientes activos, estimula la actividad celular para reprogramar la juventud. Se trata de una nanoemulsión que logra penetrar en las capas profundas y transforma la apariencia de la piel: hidrata, tonifica, reafirma y potencia la luminosidad.
Modo de empleo: debe aplicarse mañana y noche sobre la piel limpia con las palmas de las manos en suaves movimientos ascendentes, desde el escote hacia la frente, antes de la crema. El tratamiento de 28 días puede repetirse cada tres o seis meses.

Algo que haya hecho por ser libre, aunque el mundo lo haya puesto difícil.

El mundo ha estado muchas veces diseñado en torno a los hombres, y las mujeres han tenido que desenvolverse entre expectativas y prejuicios diferentes. Creo que mi carácter naturalmente fuerte me permitió encontrar mi propio camino a pesar de esas realidades sociales.

Este 2026, ¿qué se ha propuesto?

He decidido dejar de estresarme por la carrera contra el tiempo. Lo que pueda hacerse, se hará; y lo que no pueda hacerse por razones prácticas no debería convertirse en una forma de autocastigo. Estoy aprendiendo a perdonarme con más facilidad.

¿En qué aspectos desea que mejore el mundo?

El sentido común y la eficiencia son cualidades que valoro profundamente. Hoy en día, la gente busca acceso inmediato a todo sin tomarse el tiempo necesario para reflexionar, y creo que corremos el riesgo de perder una parte importante de nuestra capacidad intelectual.

Longevidad, envejecimiento y calidad de vida

La palabra de este año en el mundo de la cosmética es longevidad. ¿Cómo debe ser una piel al envejecer?

Creo que la piel debería reflejar quiénes somos: una forma de plenitud y sabiduría. La edad trae experiencias, victorias y cicatrices, tanto visibles como invisibles. La piel puede estar marcada por el tiempo, pero debería irradiar vitalidad, salud y una sensación interior de paz.

¿Cómo imagina una vida feliz en la vejez?

Para mí, una vida feliz incluiría nietos, un jardín que cultivar, tanto de manera literal como simbólica, y un entorno privado y tranquilo lleno de experiencias positivas. La felicidad debe surgir del interior y no depender de factores externos.

¿Cree que hemos infravalorado la edad de la jubilación y que puede ser una etapa muy deseable?

No sé si esta etapa es necesariamente la más deseable, porque biológica y orgánicamente también es un periodo de declive. Quizá las personas valoren más la vida a esa edad porque ya no dan las cosas por sentadas y porque puede convertirse en una etapa de mayor paz interior y menos preguntas existenciales. En cuanto a la edad de jubilación, creo que a las sociedades les resultará cada vez más difícil sostener económicamente a las generaciones mayores, lo que significa que probablemente se espere que las personas trabajen durante más tiempo. Los países del norte de Europa ya avanzan hacia jubilaciones alrededor de los 67 años, y me imagino que esto podría llegar a extenderse hasta los 70. Mientras las generaciones mayores puedan mantenerse activas y autosuficientes, los sistemas económicos seguirán fomentándolo. Hoy diría que el cuerpo de una persona de 70 años puede corresponder muchas veces a lo que significaba tener 50 hace una o dos generaciones.

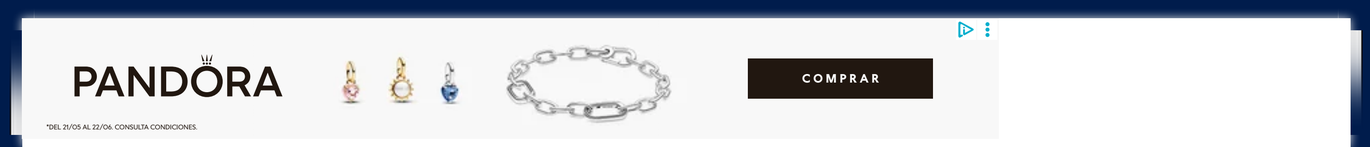
Imagínese a sí misma de mayor.

Lo imagino como una evolución gradual de uno mismo, con una capacidad progresivamente menor para regenerarse y recuperarse. Todo se vuelve más lento y, por tanto, más pesado de llevar. Pero, aun así, creo que mi optimismo seguirá intacto, igual que mi buen humor.

My favourite things

Su artista y su obra: No tengo un único artista favorito. Me atraen grandes clásicos como Gerhard Richter, Frank Stella y Yayoi Kusama.
Su ingrediente activo favorito: El PDRN. Porque encarna muchos años de investigación sobre regeneración celular y hoy es uno de los activos más prometedores para acompañar los procesos naturales de reparación de la piel.
Su olor: La flor de azahar.
Su súper poder: El humor.
Su placer en el avión: Tomarme una copa.
Su truco contra la ansiedad y el estrés: Pienso en las mayores alegrías de mi vida: mis hijos, el orgullo que siento por ellos y el amor que compartimos.
Lo mejor de estar sola: No tener planes. Ser completamente libre para decidir en el último momento qué hacer, dónde ir y cuándo hacerlo.

MOSTRAR 2 COMENTARIOS

LA VANGUARDIA

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.