

Fructosa y obesidad

La fructosa ha formado parte de la dieta del ser humano durante miles de años. No obstante, muchos entusiastas del fitness, habitualmente extremistas respecto a sus hábitos alimentarios, han desterrado de su dieta a la fruta. Algunas investigaciones recientes contradicen esta práctica.



En el marco de la sociedad actual, resulta paradójico pensar en la poca formación que recibimos para tratar la información que nos llega a través de los diferentes medios (internet, libros, TV...). Periódicamente aparece algún método novedoso, algún libro o programa registrado que promete fácil y rápida solución a un problema que por definición no la tiene. Por desgracia, el ciudadano de a pie es víctima habitual de este tipo de prácticas poco honradas, debido a que no se le ha enseñado a saber interpretar, de forma crítica, aquello que se le ofrece.

Las ciencias experimentales como la nutrición o el ejercicio físico no son la excepción, y se ven sometidas habitualmente a todo tipo de especulaciones y modas sobre diversas cuestiones. Entre estas, encontramos el sobrepeso y la obesidad. La obesidad es una patología de etiología diversa tal y como se recoge en el consenso SEEDO 2011, donde se contemplan

aspectos como la densidad energética de la dieta, el ambiente obesogénico (factores socioeconómicos), el tamaño de las raciones, la ingesta de fibra y el consumo de bebidas azucaradas entre muchos otros.

La obesidad es una acumulación excesiva de tejido graso en el individuo, causada por un desequilibrio energético a largo plazo, entre la ingesta y el consumo: o existe una ingesta energética excesiva, o un déficit en el consumo energético (poca actividad física) o ambas cosas a la vez.

Tendencia a seguir engordando

Las personas obtenemos la energía a través de 3 grandes macronutrientes contenidos en los alimentos: grasas, carbohidratos y proteínas. Hace tan sólo 2 décadas, "la moda" sostenía que

la grasa era la principal culpable de todos los problemas relacionados con la nutrición. Las modas cambian, y en la actualidad la tendencia existente señala como el "malo de la película" a los carbohidratos, siendo "el bueno de la película" las proteínas. ¿De dónde viene esta nueva moda?

En las últimas décadas del siglo XX, la producción industrial y el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, levantó la preocupación por parte de las autoridades sanitarias y del mundo científico. De un tiempo a esta parte, también ha coexistido una tendencia al alza en la prevalencia de la obesidad y del síndrome metabólico, en el mundo occidental y sociedades desarrolladas.

El hecho de que exista una correlación cronológica entre el aumento en la prevalencia de la obesidad y el aumento de la ingesta de azúcares añadidos (el azúcar o sacarosa es un disacárido formado por glucosa y fructosa),

“La ingesta de azúcares añadidos ha descendido significativamente entre 1999 y 2008, y sin embargo esto no se ha traducido en un descenso en la prevalencia de obesidad.”

ha propiciado que exista una corriente de opinión que postule que la ingesta de fructosa puede ser la causa de varios problemas relacionados con la salud y obesidad.

La fructosa es un monosacárido ampliamente distribuido en el mundo vegetal, que ha formado parte de la dieta del ser humano durante miles de años. No obstante, muchos entusiastas del fitness, habitualmente extremistas respecto a sus hábitos alimentarios, han desterrado de su dieta a la fruta, por miedo a que su contenido en fructosa pueda repercutir negativamente sobre los resultados previstos. Si bien el sacrificio en ciertas disciplinas es bueno, no siempre el llevarlo al límite nos garantiza mejores resultados.

¿Qué dice la ciencia?

Fue en 2004, cuando se publicó un artículo que establecía una correlación

entre el aumento de la ingesta de jarabe de maíz rico en fructosa y el aumento de la prevalencia de obesidad en América

No obstante, actualmente se sabe que la ingesta de azúcares añadidos ha descendido significativamente entre 1999 y 2008, y sin embargo esto no se ha traducido en un descenso en la prevalencia de obesidad. De hecho dicha prevalencia ha seguido aumentando desde entonces.

Varios estudios publicados estos últimos años, han tratado de establecer un vínculo entre la ingesta elevada de fructosa con todo tipo de problemas relacionados con la salud, como la modulación sobre los niveles de leptina y su relación con la obesidad, el desarrollo de un hígado graso no alcohólico o una elevación de los niveles de ácido úrico que pudiera conducir a una diabetes tipo 2. Incluso se ha relacionado el consumo de fructosa con el cáncer. Pero debe tenerse en cuenta que:

1. Un gran número de estudios se han realizado sobre modelos animales (ratas), hallándose una relación entre el consumo de fructosa y la producción de grasa por parte del organismo. Esto llevó a pensar que esta elevada "lipogénesis de novo" también se producía en humanos. Sin embargo el metabolismo lipídico no es similar entre humanos y ratas.
2. Algunos estudios de intervención sobre humanos han utilizado dosis ingentes de fructosa (150gr de fructosa diaria, equivalentes a 10 latas de refrescos diarias), muy alejadas del consumo medio per cápita. No hace falta ser Einstein para saber que si bebes 10 latas de cola al día tendrás problemas.

Cuando se han utilizado dosis de fructosa moderadas, los resultados no han sido ni mucho menos tan alarmistas.

Puntos clave

- La prevalencia de obesidad se ha disparado desde la década de los 80 del siglo XX. Un gran número de variables (falta de actividad física, aumento de la densidad energética de la dieta, tamaño de las raciones, ambiente obesogénico...) explican este aumento.
- Mediante estudios de intervención se ha visto que la ingesta de fructosa en grandes cantidades tiene efectos indeseables sobre el metabolismo lipídico, y la salud en general.
- La ingesta de frutas, que suelen aportar de 7-10gr de fructosa por pieza, y que son alimentos ricos en fibra y con una baja densidad calórica, no debería de impedir la pérdida de grasa de un individuo que se encuentre en déficit energético a través de la dieta y actividad física.

Una revisión realizada por Rizkalla recomienda como segura para la salud y el peso la ingesta de 50gr diarios de fructosa (el equivalente a 4-6 piezas de fruta).

De hecho, cuando se han realizado estudios de intervención comparando grupos de individuos sometidos a dieta hipocalórica con alto o bajo consumo de fruta no se han detectado diferencias significativas en la pérdida de peso o la pérdida de grasa corporal entre los grupos estudiados. En realidad, el grupo que consumía mayor cantidad de fruta, era el que reflejaba mayor decremento del perímetro abdominal, y mejor protección frente al estrés oxidativo. Algo lógico si se tiene en cuenta que la fruta, además de fructosa, aporta nutrientes como la fibra, vitaminas y antioxidantes. □



Jordi Saura
Dietista/Nutricionista licenciado por la Universidad de Barcelona (UB)
Director Técnico de ANEF
Asesor Deportivo Online
www.anef.eu
www.cpatermi.com