

El azúcar añadido es siempre perjudicial para el organismo, pero el que poseen las bebidas podría ser más negativo que el de los alimentos sólidos



El azúcar añadido también denominado por la OMS azúcar libre porque se absorbe rápidamente y provoca una brusca elevación de la glucosa en sangre, es un componente a evitar en la dieta habitual. Sin embargo, **aunque todo azúcar añadido es perjudicial para el organismo, el que poseen las bebidas podría ser más negativo que el de los alimentos sólidos.**

Bebidas fuente de azúcar y mayor riesgo de síndrome metabólico

Una revisión de diferentes estudios epidemiológicos comparó el efecto de la ingesta de **azúcar mediante bebidas o líquidos** con el impacto de los sólidos con azúcar añadido.

Al parecer, los líquidos **por producir menos saciedad que los sólidos y digerirse muy fácilmente**, tienen un impacto metabólico diferente al elevar más rápidamente la glucosa en sangre, lo cual a largo plazo, **puede predisponer a la obesidad y resistencia a la insulina**.

Los líquidos siempre tienen un índice glucémico superior que los sólidos, no sacian como estos últimos y se absorben mucho más rápido, todo lo cual conduce a la conclusión de que **los azúcares en un medio líquido como pueden ser refrescos azucarados o incluso, zumos de fruta, resultan más perjudiciales que los sólidos**.

Como señalamos en el titular, todos los azúcares añadidos o libres de la dieta **deberían evitarse y reducirse al máximo**, pero mayor impacto negativo tienen en la salud los que se presentan en un medio líquido.

Los investigadores del estudio señalan que el mayor impacto perjudicial podría deberse también al contenido de fructosa superior en las bebidas, además de la forma en que esta se metaboliza, siendo su absorción muy superior a la presente en alimentos o preparaciones sólidas.

Por todo esto, un buen paso para reducir los azúcares añadidos en la dieta diaria es **escoger agua como bebida habitual y dejar a un lado refrescos, zumos u otras bebidas azucaradas**.

Fuente: vitonica.com