

# PREJUDICIS NO CONEGUTS PER CONSUM EXCESSIU DE SUCRE

16 abril, 2021

Sempre que parlem dels riscos de l'excés de sucre en la dieta, i es mencionen amb freqüència les malalties coronàries, l'obesitat, la hipertensió o la diabetis, però, els seus possibles perjudicis no finalitzen aquí.

Des de fa temps, se sap dels perjudicis que el consum excessiu de sucre a la dieta té sobre la salut. Malgrat que durant dècades la indústria sucrera va ocultar documents que ho evidenciaven, tal com s'ha revelat mitjançant rigoreses investigacions.

Per descomptat, no es tracta només del sucre refinat que s'afegeix a la llet o al cafè, sinó l'anomenat sucre fantasma: un ingredient ocult (sovint en quantitats desproporcionades - en molts productes alimentaris o begudes ensucrades...),

Entre aquests productes es poden mencionar des del pa de motlle i les salses industrials fins altres suposadament "saludables", com iogurts light, barretes dietètiques i suc de fruita industrial. I també els habituals refrescos de cola, taronja llimona, etc...

Quan la dieta inclou sucre en grans quantitats, augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars, sobrepès i obesitat (en particular els nens), hipertensió, diabetis, problemes

bucodentals i inclús càncer. Aquests són els seus possibles efectes negatius més coneguts.

Però, hi ha més efectes negatius, que convé conèixer per tenir més clar tot el nociu que pot ser l'abús d'aquest element. A continuació enumerem altres conseqüències negatives:

### **1. Problemes de memòria**

Diversos estudis, efectuats en els darrers anys, han trobat una relació entre el consum excessiu de sucre i problemes de memòria. Ja el 2012, un treball de científics de la Universitat de Califòrnia Los Angeles va concloure que una dieta alta en fructosa a llarg termini altera la capacitat del cervell d'aprendre i recordar informació.

Un any després, altre estudi va arribar a resultats similars. En aquest cas, els investigadors van especificar que l'alt consum de sucre s'associa amb danys a la regió cerebral de l'hipocamp.

A finals del mes passat, una altra investigació feta als Estats Units, ha corroborat aquests efectes sobre la memòria, sobretot en adultes que durant la seva infància hagin pres molts dolços. En aquest cas, la hipòtesi es relaciona amb els canvis que l'excés de sucre genera sobre el microbioma intestinal.

En concret, la presència de dos tipus de bacteris intestinals – afavorida pel consum de sucre – terminaria causant alteracions a l'hipocamp. Malgrat que encara no estigui clar el mecanisme per la qual el sucre propiciaria el deteriorament de l'hipocamp, la relació entre ambdós fets, a partir de tots aquests estudis, sembla evident.

### **2. Alzheimer**

La connexió entre l'excés de sucre i un major risc de patir Alzheimer s'explica a partir de la diabetis. Aquesta malaltia augmenta les probabilitats de patir un deteriorament cognitiu, la qual cosa pot derivar en algun tipus de demència. I la més comuna d'aquestes demències és l'Alzheimer, que representa el 60%-70% dels casos.

I malgrat les possibles connexions entre la diabetis i l'Alzheimer 'encara no és comprenent del tot', segons un

document de la clínica Mayo (Estats Units) hi ha especialistes que han arribat al punt de proposar que l'Alzheimer sigui considerat una nova forma de diabetis: diabetis mielitus tipus 3.

D'acord amb aquesta visió, l'Alzheimer seria un tercer tipus de diabetis, més enllà dels dos coneguts fins ara. En qualsevol cas, el que si sembla clar és que un consum excessiu de sucre al llarg de la vida resulta un factor de risc per aquesta malaltia.

### **3. Ansietat, depressió i altres problemes mentals.**

Amb freqüència es creu que les conseqüències negatives d'una alimentació desequilibrada són exclusivament físics i fisiològics. Però, al veure's afectat al cervell també poden aparèixer problemes relacionats amb la salut mental.

Les persones amb trastorns de l'estat d'ànim solen tenir dietes de mala qualitat, baixes en fruites i verdures però elevades en greixos i sucres, segons un estudi sobre l'ansietat relacionada amb la dieta, publicat per científics del Regne Unit el 2013.

Altres investigadors del mateix país es van preguntar si no podia haver-hi una causalitat inversa, és a dir, si no podia ser que fora l'estat d'ànim el que influís sobre la dieta i no a la inversa. La resposta a la qual van arribar va ser, no: ni la depressió ni els trastorns mentals comuns van predir canvis en l'alimentació.

En canvi, el mateix estudi (publicat el 2017) va revelar que els homes en el terç més alt d'ingesta d'aliments dolços o begudes ensucrades van mostres – després de cinc anys – un 23 % més de probabilitats de patir un trastorn mental.

### **4. Problemes en la pell.**

Els sucres en la sang, en unir-se a les proteïnes, porten a terme un procés conegut com a glicació, i que té com a resultat uns compostos anomenats productes finals de glicació avançada (coneguts com a AGE, per les seves sigles en anglès). Això és natural, però un dels seus efectes és la mort cel·lular i, per tant, l'envelliment.

Si es consumeix sucre en excés, tot aquest procés s'accelera,

el que provoca que les arrugues i altres marques del pas del temps apareguin abans. La glicació també altera la qualitat del col·lagen. A més d'una major quantitat de línies facials, això contribueix que l'aspecte de la pell sigui més sec i apagat.

Més encara, els sucres promouen la inflamació, i això augmenta el risc de patir trastorns dermatològics com l'acne i la rosàcia, sobretot en persones propenses a aquests problemes.

### **5. Dificultat per saciar la fam.**

La insulina és una hormona segregada pel pàncrees, que permet a l'organisme aprofitar la glucosa en forma d'energia. Si una persona ingereix massa sucre, el pàncrees treballa més: genera molt elevades quantitats d'insulina, que no només són un factor de risc de diabetis, sinó que també alteren la regulació de l'apetit.

Això es deu al fet que la hiperinsulinèmia -la presència d'una quantitat d'insulina en la sang major del normal - intervé en aquest procés, juntament amb altres hormones com la leptina (que inhibeix la sensació de fam, és a dir, estimula la sacietat) i la grelina (que fa el contrari: indueix les ganes de menjar).

Per això, els sucres no només tenen efectes negatius per la seva ingesta en si mateixa, sinó també perquè animen a seguir ingerint. Cosa que afavoreix al sobrepès i l'obesitat, amb totes les seves conseqüències negatives derivades, i que a més es relaciona amb el següent, l'últim punt d'aquest llistat.

### **6. Possible addicció**

No hi ha un consens entre els professionals de la salut sobre si es pot assegurar -encara en casos d'ingesta compulsiva d'algun producte- que existeixi una addicció als aliments. Sí, en canvi, es pot considerar que alguns productes, entre ells els dolços (i també els molt salats, els carbohidrats, els greixos i els ultraprocesats), són 'potencialment additius'.

Això es deu al fet que el consum de sucre fa que el cervell alliberi dopamina i opioides, substàncies que també s'activen quan es duguen a terme altres activitats plaents i additives, des de consumir drogues fins a tenir relacions sexuals.

Per això, malgrat que en éssers humans no estigui confirmat que pugui parlar-se 'd'addició al sucre', les conductes que aquest producte genera en certes ocasions l'ubiquen també en un lloc de risc.