

# CONTROLANDO EL AZÚCAR EN LOS NIÑOS

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

El azúcar es una fuente tanto de energía como de placer a corto plazo. Pero la realidad es que hoy en día, ¡los niños se están sobrecargando de azúcar! De acuerdo con un estudio publicado en el Diario de la Asociación Dietética Americana (Journal of the American Dietetic Association), los niños están consumiendo una cantidad asombrosa de 29 cucharaditas de azúcar refinada por día. Este sobreconsumo de azúcar está causando una variedad de problemas de salud.

Actualmente, una tercera parte de los niños y adolescentes del país tienen sobrepeso u obesidad, y una dieta alta en azúcar es frecuentemente la causa. El azúcar puede dificultar el proceso de mejora de nutrición porque los niveles de insulina están constantemente altos y esto hace que el organismo almacene el exceso de carbohidratos como grasa. El azúcar también puede suprimir al sistema inmunológico, provocar caries dentales e incluso conducir a la diabetes. Es más, demasiado azúcar también puede dar lugar a altos y bajos niveles de energía.

## ALTOS Y BAJOS NIVELES DE ENERGÍA

Después de consumir azúcar, los niños experimentan una rápida elevación de adrenalina, una hormona estimulante que causa hiperactividad. De hecho, un estudio reciente de la Escuela de Medicina de la Universidad Yale, reveló que cuando los niños ingieren azúcar se libera el doble de adrenalina al torrente sanguíneo que en el caso de los adultos. Los niños luego sienten una tremenda caída, ya que los azúcares refinados se descomponen rápidamente en el cuerpo dejándolos cansados, irritables y sin poder concentrarse.

## LOS CULPABLES

Entonces, ¿qué alimentos contienen la mayor cantidad de calorías del azúcar? Todo comienza con el desayuno. El azúcar constituye más de la tercera parte del peso de los cereales infantiles. Estos contienen un 52 por ciento más azúcar que los cereales para adultos, y menos proteína y fibra.

Otro motivo de preocupación grande son las sodas endulzadas. Representan la mayor fuente de azúcar agregada a las dietas diarias de los niños estadounidenses. Cada 12 onzas de una bebida carbonatada contiene el equivalente de 10 cucharaditas de azúcar y 150 calorías. Las bebidas con sabor a jugo de frutas no son mucho mejores. A menudo contienen tanto azúcar como las bebidas carbonatadas, y también suelen contener calorías y pocos nutrientes de valor.

Entonces, en lugar de dar a su hijo cereales y bebidas repletas de azúcar, ofrézcales alternativas más sanas como la fruta. Es un bocadillo naturalmente saludable, y contiene además la fibra y las vitaminas que los niños necesitan.