
El azúcar y la obesidad

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

11/03/2023



Desde hace tiempo nos alertan sobre un problema importante para la salud: la obesidad. Son alarmantes las estadísticas de la cantidad de personas en el mundo que sufren una desmedida descompensación de su peso, al punto de comprometer su integridad física porque les afectan los órganos vitales, sobre todo, el corazón, que es el motor impulsor de nuestras vidas.

Muchas son las causas, incluso médicas, pero en este texto nos referimos a la obesidad por desorden alimentario, o sea, por comer demasiado, por gula, glotonería, apetito voraz, hambre sin fin, ansiedad gastronómica; como quieran llamarle.

Nadie muere por estar gordo. La gordura, en sí misma, no mata. Mueren porque ese exceso de grasa corporal, dispersa por todas partes, interfiere en el buen funcionamiento del organismo. Dicen los médicos que es usual que la persona obesa tenga materia sebosa alrededor de las arterias, los órganos, y eso dificulta el desempeño del perfecto sistema humano. Por ejemplo, un corazón rodeado de tejido adiposo necesitará más esfuerzo para contraerse y expandirse.

Un estilo de vida sano es lo que promueven los expertos y las personas comunes con conciencia de salud. Y a pesar de los llamados reiterados, de los ejemplos en la vida real sobre personas dolientes, muchos siguen consumiendo lo que está demostrado daña: la comida chatarra como lo frito, los ultraprocesados, y el famoso azúcar, entre otros.



Ya sé que muchos pensarán que en una economía deprimida como la nuestra es complejo encontrar alimentos “idóneos”, porque, además, e irónicamente, son los más costosos y ausentes de la canasta básica familiar, y que, ya la vida es lo suficientemente dura como para no darse gustos por la boca. Sin embargo, hablo de salud, de saber qué nos daña. Y por supuesto que, ante una papa frita y un puré de papas, gana la primera, pero tampoco hablo de divorcio entre lo que nos gusta y lo que nos cuida. Me refiero al equilibrio de alimentarnos todo lo bien que podamos, y que lo exótico sea solo un premio ocasional.

Muchos son los platos que con solo un bocado las calorías hacen un festín. De todos, los postres se ganan el premio, y se necesita mucha voluntad y motivación para ponerles límites. ¿Qué tiene el azúcar que hace sucumbir a tantos?

No tienen que ser extremadamente almibarados, pero un pequeño dulce después de comer es la compensación que muchos requieren para sentir completa la cena. Sin embargo, no todos tienen la capacidad para autoregularse cuando están frente a uno. Y ese es el primer paso hacia la obesidad si no se encuentra medida, de repente es un dulcecito aquí, un atracón allá, y sumando y sumando, la copa se llena.

Es dañina, pero en el punto exacto, es sabrosa y crea adicción, como una droga. ¡Tiene todo a su favor! Los postres son deliciosos, huelen divino, casi siempre tiene apariencia llamativa, y se les encuentra en cualquier sitio.



La comparación del azúcar con la droga no es descabellada. Existen estudios que demuestran la relación entre los efectos que produce cualquier dulce, y la cocaína, por ejemplo. Suelen ser muy parecidos en cuanto a la necesidad que genera de buscarlo sin cesar, y luego el placer y alivio que ofrece cuando se consume. Esto hace que, probablemente, los postres azucarados sean la adicción más popular en el mundo, de ahí que la obesidad, y otros males, también se encuentren disparados.

Esto no quiere decir que esté bien satanizar el azúcar porque en sí mismo no es dañino, solo cuando se ingiere en cantidades importantes, y con frecuencia, lo que hace que sea considerable el aporte calórico, y, por tanto, que se aumente de peso.

Sea cual sea la respuesta de si el azúcar es adictivo o no, en cuanto a la obesidad lo difícil está en poder controlar la ansiedad, el impulso por un caramelo, en encontrar esa medida saludable de decir solo una porción y no toda la torta en una noche.

Como la fuerza de voluntad es muy difícil de conseguir en momentos vulnerables, es decir, hambrientos, un "truco" es intentar siempre tener a mano alimentos sanos de gran aporte calórico para sentirnos satisfechos y no "caer en la tentación".

Somos lo que comemos. Para convivir con un problema lo primero es aceptarlo, concientizarlo, asumir que solo un cambio de actitud es la vía para la solución. La fortaleza mental es la clave para controlar las porciones de lo que comemos y evitar la obesidad. No por vernos de un modo u otro, aunque si es el objetivo personal, y no impuesto, es válido, ¡cada quien con sus motivaciones! Pero sobre todo, la salud es lo más importante, porque sin ella no tenemos vida de calidad.