



GLady/Pixabay

## Los niños y los dulces: la amarga verdad

El enorme esfuerzo para enganchar a sus hijos a los azúcares está funcionando.

- Jorg Mardian
- [16/11/2018](#)

Los investigadores y profesionales de la salud están comenzando a advertir con más firmeza que el azúcar es una de las principales causas de algunas de las enfermedades más significativas de nuestros niños, problemas de comportamiento y problemas de aprendizaje. Y es incluso más peligroso de lo que la mayoría de nosotros nos hemos dado cuenta.

### Azúcar por todas partes

El azúcar se encuentra de forma natural en varios alimentos, como la leche (lactosa) o la fruta y la miel (fructosa). Los azúcares agregados o "libres" incluyen azúcar refinada de mesa (sacarosa), así como también jugos o jarabes de frutas.

El consumo de azúcares agregados a menudo comienza durante la gestación, donde la fructosa y los edulcorantes artificiales consumidos por la madre pueden afectar al bebé en desarrollo en el útero (*secondhand-sugars.com*). Después del nacimiento, el bebé es enganchado aún más a través de la leche materna afectada, las fórmulas infantiles o los alimentos para bebés.

Los expertos advierten que los niños no deben consumir más de seis cucharaditas de azúcar por día, pero los niños de 1 a 3 años consumen el doble de esa cantidad, los niños de 4 a 8 años consumen 21 cucharaditas por día y los de 14 a 18 consumen 34 cucharaditas diarias, advierte el Instituto Nacional del Cáncer. El Departamento de Agricultura de Estados Unidos informa que el estadounidense promedio consume entre 68 a 77 kilos de azúcar por año.

Algunos alimentos comunes, como los cereales para el desayuno, las bebidas deportivas, los refrescos y los jugos de frutas, contienen más azúcar que una barra de caramelo normal. ¡Sólo se necesitan cuatro latas promedio de sodas de 350 c.c. para igualar 115 grs. de azúcar! Muchos niños consumen fácilmente esta cantidad diariamente (*bam-boocorefitness.com*).

### Efectos radicales para la salud

El azúcar inunda inmediatamente los intestinos y el hígado con grandes cantidades de fructosa suelta y tiene un costo devastador en la salud de los niños. Sin embargo, alrededor del 80% de todos los alimentos empacados en supermercados contienen algún tipo de edulcorante adicional, afirman los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Francine Kaufman, directora del Centro Integral de Diabetes Infantil en el Hospital de Niños de Los Ángeles, Estados Unidos, dice que un niño con presión arterial alta podría alcanzar la etapa avanzada de enfermedad cardíaca y, en última instancia, un ataque cardíaco, a la temprana edad de 35 años (*Parents.com*).

Casi el 57% de los niños en EE UU hoy en día están destinados a ser obesos cuando cumplan los 35 años. La tasa actual de obesidad entre los adultos es del 35 al 40 por ciento (*cbc.ca*).

La diabetes tipo 2, que antes se consideraba una afección exclusiva de los adultos, ahora es endémica en niños obesos. El consumo de un sólo refresco por día aumenta el riesgo de diabetes en un 85%. Investigadores de la Clínica Mayo afirman

que la fructosa agregada puede ser la causa número uno de la diabetes. Esta enfermedad fue la séptima causa de muerte en 2015.

El vínculo entre el azúcar y el cáncer también se está volviendo más claro. Un estudio en *Nature Communications* arrojó luz sobre cómo las células tumorales parecen producir energía a través de la rápida descomposición de la glucosa celular.

Luego está el vínculo entre el azúcar y el cerebro. Más estudios apuntan al azúcar refinado y a la hiperactividad en niños con trastorno por déficit atencional hiperactiva, con niños que se vuelven adictos a la sustancia como una droga. Además sufren cambios de humor, se vuelven hiperactivos y destructivos, y sufren síntomas de abstinencia (*British Journal of Sports Medicine*).

Tal adicción no puede ocurrir con el azúcar de alimentos integrales, como las manzanas. Su contenido de fibra no sólo limita la cantidad de azúcar que se consume, sino también la rapidez con que el azúcar sale del intestino y llega al hígado. Las enzimas del cuerpo primero deben destruir las células de la manzana para alcanzar los azúcares aislados en el interior, lo cual es un proceso lento (*Scientific American*).

El *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* dice que los adolescentes gastan 140 mil millones de dólares al año en alimentos con alto contenido de azúcar y grasa, mientras que los menores de 12 años gastan otros 25 mil millones e influyen en otros 200 mil millones de dólares en gastos.

Para cuando los niños terminan la escuela secundaria, han pasado casi el doble de horas frente al televisor que en la sala de clases ([about.me/luka.radunovic](http://about.me/luka.radunovic)). Los fabricantes de alimentos gastan 500 millones de dólares por año en publicidad de sus productos azucarados. La amarga verdad es que las fuerzas sofisticadas están dirigiendo su billetera a través de sus hijos. Los niños no pueden controlar y restringir su propio consumo de azúcar. Ya es bastante difícil para los adultos hacerlo. Los padres deben permanecer firmes y no ceder a las peticiones de sus hijos por productos azucarados.

Si usted está comprometido con la salud de sus hijos, trate de gastar alrededor del 90% de su presupuesto de comida en alimentos integrales. Reemplace los bocadillos azucarados con alimentos naturalmente dulces como las frutas. Reemplace el jugo de frutas con agua que contenga rodajas de pepino, berries o naranja. En lugar de postres y bocadillos de caja, haga sus propias golosinas con extracto de vainilla, canela, nuez moscada, fruta fresca o mantequilla de almendras.

Coma sus comidas con sus hijos para que pueda mostrarles un ejemplo de alimentación saludable y obligarlos a comer los alimentos más saludables que usted sirve. Los padres deben reconocer los peligros y actuar como si la salud de nuestros hijos estuviera en juego—porque así es. ■

## Trompeta Boletín

**Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.**



**Trompeta Boletín**  
**La próxima guerra civil de Estados Unidos**  
 Para los estadounidenses no saben por qué viene.  
**POR DONALD TRUMP**  
 Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus sentimientos reaccionaron con ferocidad. ¿Qué aprendes de ellos que no está en los libros de texto?  
 Leer el resto del artículo