



Las 'calorías vacías', un peligro

Deben moderarse los alimentos muy ricos en azúcares y grasas, y las bebidas alcohólicas

Durante el verano, la media nacional de aumento de peso puede ser de entre dos y cuatro kilos, que no siempre se logran bajar en invierno

EL ESPECIALIS

MARÍA JESÚS CHINCHETRU
 Endocrinología



LOGROÑO. Con la llegada del calor y del sol nos apetece estar más en la calle, ser más activos y quedar con los amigos. Son actividades propias del verano, pero también aumentan el consumo de lo que los expertos en nutrición llamamos las 'calorías vacías' que tantas consecuencias traen sobre nuestro peso y nuestro organismo. La media nacional de aumento de peso durante este verano pueden ser de entre dos y cuatro kilos, y no todos serán capaces de bajarlos durante el largo invierno.

Los profesionales de la nutrición utilizamos expresiones técnicas que a menudo son desconocidas por el público general, y 'calorías vacías' podría ser una de ellas.

Cuando empleamos este término no hacemos referencia a aquellos alimentos que, sin ser una fuente relevante de nutrientes, nos aportan una cantidad importante de energía, por lo que su consumo debería moderarse al máximo si queremos

evitar problemas de exceso de peso. Dentro de esta denominación entrarían algunos alimentos o bebidas muy ricos en azúcares refinados o simples, los alimentos ricos en grasas y las bebidas alcohólicas.

Alimentos ricos en azúcares.

Los azúcares simples, refinados o de absorción rápida, se encuentran de forma natural en algunos alimentos como la fruta (en forma de fructosa) o la leche (en forma de lactosa). Sin embargo, estos alimentos son también ricos en minerales, vitaminas, fibra y proteínas, por lo tanto su aporte de azúcares simples estaría justificado y proporcionado en relación a estos otros nutrientes.

El problema radica en el consumo de otros tipos de dulces, como el azúcar de mesa, la miel, la mermelada, el cacao soluble, las gelatinas o las golosinas. Estos alimentos suponen una ingesta alta de calorías pero no se acompañan de nutrientes, contienen las denominadas 'calorías vacías'.

Bebidas ricas en azúcares.

En cuanto a las bebidas azucaradas, existen múltiples evidencias del riesgo de su consumo para nuestra salud.

1.- Los refrescos azucarados.

La Asociación Americana de Dietistas (ADA) advierte del riesgo de obesidad que tienen los ni-

ños que abusan de estas bebidas. Su ingesta también se asocia con enfermedades como la diabetes y enfermedades cardiovasculares en adultos.

2.- Las bebidas «para deportistas».

Su consumo ha aumentado de forma importante entre toda la población. Sin embargo, el alto contenido en azúcares de estas bebidas no las hace recomendables y, actualmente, incluso se comercializan con insuficientes minerales, algo imprescindible en la práctica deportiva.

3.- Los zumos envasados.

Más de la mitad de los españoles toman zumos de frutas envasa-

dos todos o casi todos los días en su hogar. Múltiples estudios muestran correlaciones entre el elevado consumo de zumo de fruta y un mayor riesgo de obesidad y diabetes. La razón sería que las calorías y el azúcar en forma líquida no activan la sensación de saciedad y pueden conducir a un consumo excesivo, por lo que se recomienda limitar el consumo de zumos y recuperar la fruta entera.

Alimentos ricos en grasas.

Las galletas, chocolates, bollería y helados son algunos de estos alimentos grasos que contienen 'calorías vacías', ya que tienen un elevado aporte energético en relación a su composición nutricional.

El hecho de que un alimento tenga un alto contenido en vitaminas, minerales o fibra no significa que sea saludable si, a la vez, contiene una excesiva cantidad de azúcares y grasas. Unas galletas enriquecidas en fibra o en vitaminas pueden tener un contenido en azúcares y grasas tan alto que su aporte calórico las haga poco adecuadas para su consumo si queremos mantener un peso saludable.

Bebidas alcohólicas.

El alcohol es un componente energético (7 calorías/gramo), frente a las 4 de las proteínas o los hidratos y las 9 de las grasas. Un estudio llevado a cabo en el Centro Nacional de Estadística de la Salud de Estados Unidos indica que las personas que toman alcohol habitualmente añaden de media unas 100 calorías diarias a su dieta. Si su consumo habitual se suprime y se sustituye por agua u otra bebida sin calorías, el efecto acumulativo puede hacer que se pierdan en torno a 4,5 kilos al año.

Una caña de cerveza o una copa de vino aportan unas 100 kcal. Aunque la cerveza contiene vitaminas del grupo B y ácido fólico, y el vino tinto alberga fenoles antioxidantes, cabe destacar que el exceso de alcohol disminuye el aprovechamiento de nutrientes que nos aportan los alimentos (proteínas, hierro, vitaminas del grupo B, calcio...), al punto de causar carencias y desnutrición.

Cuando nos tomemos una cañita con los amigos lo tendremos que tener en cuenta en nuestro cómputo total de calorías diarias y en nuestra alimentación.

Cuando tomemos una caña debemos tenerlo en cuenta en el cómputo global de calorías diarias

