

COMER MUCHA AZÚCAR DURANTE EL EMBARAZO

• Lo ideal es alimentarse con frutas y verduras

EFREN LÓPEZ MADRIGAL

elopez@prensalibre.co.cr

Fotos: Rafael Murillo / Issac Villalta / photos.com

El embarazo provoca en muchas mujeres los famosos antojos; sin embargo, deben estar muy atentas a lo que comen, ya que el exceso en el consumo de azúcar provocará intolerancia a los carbohidratos y diabetes en sus hijos.

El ginecólogo Yader Sandoval informó que cuando la mujer se comporta de esta manera hace que el menor tenga grandes probabilidades de desarrollar diabetes antes de los 18 años o que sufra de tumores en cualquier parte de su cuerpo.

“Lo ideal es que la mujer tenga una mejor calidad de vida principalmente durante su embarazo para que ese bebé no sufra problemas en un futuro cercano o que sea un obeso en potencia”, concluyó Sandoval.

OTRAS IMPLICACIONES

Este tipo de alimentos también incrementa los problemas



Los azúcares refinados son los más dañinos para el cuerpo porque provocan intolerancia a los carbohidratos.

en la salud en toda la población como aumento de triglicéridos, prediabetes, diabetes, caries dentales, sobrepeso y obesidad.

Cuando se padece de diabetes la persona puede experimentar fallas en los riñones y la circulación; además, el exceso de peso hace que el cuerpo se descompense y

aparezcan padecimientos que solo a las personas con sobrepeso afectan.

Algunos de estos daños en la salud tienen que ver con la presión del cuerpo, problemas cardíacos, complicaciones para caminar, respirar y hacer cualquier actividad física que no ocurre en personas de textura delgada.

Según un estudio del Centro de Obesidad de la Universidad de Washington las bebidas azucaradas brindan una sensación de saciedad y en conjunto con las comidas provoca llenura por el

exceso de calorías, independientemente si son sólidas o líquidas.

La doctora en nutrición, María Laura Matamoros, informó que si no consumimos suficientes calorías como para realizar nuestras actividades diarias, nuestro cuerpo exigirá más energía que se manifiesta en sensación de hambre.

La especialista explicó que los alimentos más densos en calorías como las grasas, requieren un proceso de digestión más lento y eso produce un sentimiento de saciedad prolongado. Matamoros explicó que lo más importante es dejar de pensar que el azúcar es



“Primero hay que considerar que mantener una vida activa y saludable en todas las etapas de la vida es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo y la prevención de enfermedades”, María Laura Matamoros, nutricionista.

malo para la salud, en realidad no existen alimentos buenos o malos, simplemente lo que hay son dietas mal balanceadas. “Si el consumo de azúcar es inadecuado y exagerado podría afectar al organismo de varias maneras, debido a que produce inflamación de los tejidos y una carga muy fuerte al organismo para tratar de mantener el equilibrio natural. Un consumo exagerado a largo plazo produce enfermedades”, explicó la nutricionista.

EVITAR

La acidez de los refrescos de cola es igual a la del vinagre y en la mayoría de los casos dicho ácido se esconde sin que la persona esté al tanto de que está consumiendo una mezcla de ácido fosfórico, azúcar, cafeína, colorante artificial y otras sustancias edulcorantes.

DATOS CURIOSOS E IMPORTANTES

Luego de los 12 años de edad, cuando se baja la intensidad del desarrollo corporal, esta preferencia disminuye.

Con los años, los adultos empiezan a dejar de preferir las cosas dulces y a disfrutar los sabores más complejos, incluyendo los amargos.

Los niños prefieren frutas con mayor cantidad de energía como bananos, uvas y manzanas, mientras que los adultos optan por alimentos con mayor densidad de energía, con grasa, azúcar, sal, como chocolates y galletas.

Las bebidas azucaradas tienen poca densidad energética dado que el azúcar está diluido en agua. Esta es la razón por la que los alimentos con alta densidad energética, como los postres o las

papas fritas, son irresistibles, mientras que los jugos o las gaseosas no.

Conforme avanza la edad, la preferencia de los adultos hacia el dulzor se disminuye, pero aún así aumentan los problemas de obesidad y diabetes en esta población.

Mientras los menores utilizan esa energía que consumen por medio del juego y ejercicio, los adultos deben esforzarse más en buscar un balance calórico, entre lo consumido y lo gastado, además de complementarlo con actividad física regular, aunque sea moderada, para mantener un estilo de vida saludable.

Fuente: Estudio del Centro de Obesidad de la Universidad de Washington.

MÁS SALUDABLE



“No sé por qué nunca me ha gustado mucho el dulce, siento que cuando lo como me da más sed. No me he ido a revisar pero trato de no consumirlo”, Blanca Brenes.



“Yo sé que el azúcar en exceso es malo, pero lo que hago es comprar los sustitutos para endulzar”, Francisco Serrano.

RAZO CAUSA DIABETES EN EL BEBÉ

urante ese período



"Muchas personas optan por consumir edulcorantes y aunque dicen que son malos en realidad no lo son ya que endulzan pero el cuerpo no los absorbe", Yader Sandoval, especialista en ginecología y obstetricia.

Cuando se consumen proteínas, estas se digieren y se transforman en aminoácidos que el cuerpo puede usar, pero cuando las proteínas se ingieren junto con azúcares, estas se pudren y se degradan en una variedad de sustancias tóxicas conocidas como "ptomáinas" las cuales no tienen mayor función en el cuerpo.

La sucrosa o azúcar refinada es la sustancia más cercana a la composición química de la glucosa. La sucrosa entra directamente en los intestinos donde se transforma en glucosa predigerida y al mismo tiempo se absorbe en la sangre, cuando esto sucede el nivel circulante de la glucosa sanguínea aumenta de modo dramático y el cuerpo podría entrar en una crisis metabólica.



Lo ideal es hacer ejercicios después de consumir dulces, ya que este tipo de alimentos tienen muchas calorías.

CONSEJOS

Comer balanceadamente contribuye a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, riesgos cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, entre otras.

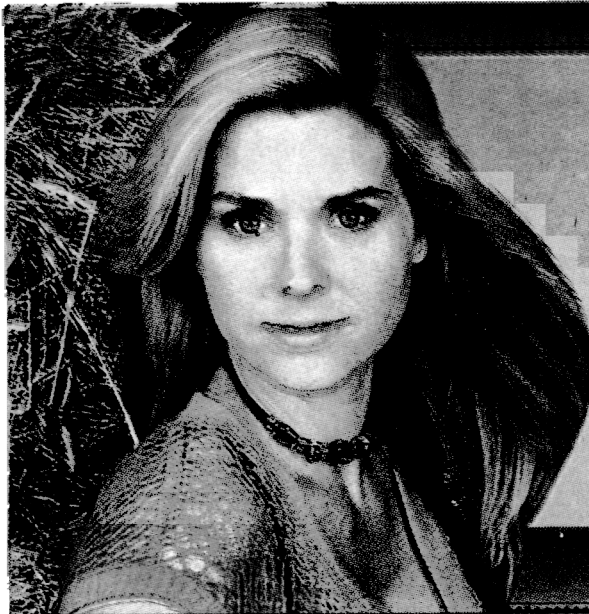
Una dieta equilibrada y rica en todos los grupos de alimentos permitirá que las reservas de minerales como el calcio, hierro, ácido fólico y zinc, estén dentro de los rangos adecuados y se evite el riesgo de enfermedades relacionadas con el déficit

de estos.

Practicar actividad física: el ejercicio aporta múltiples beneficios al organismo, como la disminución del colesterol alto, triglicéridos, ácido úrico y azúcar en la sangre.

A nivel corporal, el ejercicio ayuda a disminuir el aumento de peso, mejora el porcentaje de grasa y aumenta la masa muscular.

Fuente: María Laura Matamoros, nutricionista.



Hoy en...

OLVIDA JA

*"Empieza el martirio
carcel y Renato encu
para hacerle paga*

Lunes a viernes