

LA FRUCTOSA ES DAÑINA PARA SU SALUD



DR. PEDRO MEDELLÍN MILÁN
Profesor Investigador de la UASLP
pmm@uaslp.mx

Publicado en Pulso, Diario de San Luis
Sección Ideas, Pág. 4a del jueves 14 de marzo de 2002
San Luis Potosí, México.
URL: <http://ambiental.uaslp.mx/docs/PMM-AP020314.pdf>

La fructosa no es un edulcorante natural y según los expertos es dañina para su salud. Su ventaja publicitaria es su nombre engañoso. Recientemente he visto en los anaqueles un producto comercial que aprovecha esta ventaja inmerecida para promoverlo en un envase atractivo como un “edulcorante natural” con obvias “ventajas para la salud” del consumidor. Es desde luego falto de ética o por lo menos ignorante publicitar así este producto. La fructosa en un producto industrial obtenido del jarabe de maíz, un primer producto industrial desarrollado en los años 20’s tratando almidón de maíz con ácido, calor y/o enzimas y que esta compuesto por glucosa. El jarabe de maíz alto en fructosa se obtiene en una segunda etapa de tratamiento enzimático, proceso desarrollado en los años 1970’s.

El azúcar común se obtiene por otro proceso industrial a partir de la caña de azúcar y es un azúcar “doble” cuya molécula está formada por dos moléculas de azúcares simples: la glucosa y la fructosa. La menos dulce es la glucosa, pero da “cuerpo” a los alimentos industrializados. La más dulce es la fructosa, pero también es la más dañina, a pesar de su engañoso nombre “natural”. En general, los carbohidratos o azúcares complejos son un componente importante de nuestra dieta. Sólo los carbohidratos o azúcares simples (no complejos) son edulcorantes. Los carbohidratos complejos son saludables y debemos ingerirlos. Otra historia muy diferente es la de los azúcares edulcorantes simples que debemos mantener bajo control. Por otro lado, que un edulcorante sea natural o no, no tiene que ver solamente con su composición química, sino con la forma en que se encuentra en los alimentos naturales. La única forma en que se encuentran los azúcares naturales es mezclados con otros nutrientes en los vegetales. El azúcar común o sacarosa debe ingerirse en bajas cantidades y los mexicanos hemos consumido desde hace tiempo más de la cuenta, principalmente a través de los refrescos.

Actualmente el mercado ha sido invadido por otros edulcorantes, todos productos de la química industrial. Uno es la fructosa, que se está usando en los refrescos y en todo tipo de alimentos procesados. Otro muy popular es el Aspartame, uno de cuyos nombres comerciales es NutraSweet y se usa en alimentos dietéticos. La fructosa, ya dijimos, es dañina y ha sido calificada por los expertos como peligrosa y la importamos de los Estados Unidos por dos razones:

- a) Una especie de “dumping” conveniente para que el país del norte comercialice sus excedentes de “jarabe de maíz alto en fructosa”; y
- b) Que este jarabe de maíz alto en fructosa tiene propiedades interesantes para su uso en alimentos procesados: larga vida de anaquel y mayor poder edulcorante.

El Aspartame lo consumen quienes quieren bajar su ingesta de calorías, pero últimamente ha desatado una polémica por su potencial para causar cáncer de cerebro. La discusión es si afectará a suficientes personas para prohibirlo o no.

Hace tres años se inició una discusión en México sobre si debíamos permitir la importación de jarabe de maíz alto en fructosa, tomando en cuenta que nuestro país ha sido desde hace muchos años productor importante de azúcar de caña y su mercado se vería afectado por este producto de importación. La importación afectaría una agroindustria bien establecida durante muchos años y que, aunque con problemas, es importante generadora de empleos. A este argumento se añade el de la salud: es importante disminuir la ingesta de azúcar y es aún más importante evitar la ingesta de la dañina fructosa.

Fue en este contexto que los legisladores mexicanos decidieron proteger la industria nacional del azúcar y obstaculizar la importación de la fructosa. Un importante triunfo comercial que ahora vemos fracasar nuevamente gracias a la decisión del Presidente de cancelar el impuesto a la fructosa de importación. ¿Se trata de perjudicar las agroindustrias y los empleos nacionales y la salud de los mexicanos, a favor de los intereses de las transnacionales extranjeras?



Visita la página de la
Agenda Ambiental
de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí

<http://ambiental.uaslp.mx/>

La información y opiniones contenidas en los artículos y demás publicaciones disponibles en las páginas de la Agenda Ambiental de la UASLP, son responsabilidad exclusiva de los autores, y se publican con base en el principio universitario fundamental del libre examen y discusión de las ideas.