

MITOS SOBRE EL AZÚCAR EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa en la que aumentan la autonomía, las salidas con amigos, el consumo de bebidas azucaradas y snacks, y también las demandas de energía. Por eso es importante entender qué papel tiene realmente el azúcar en la alimentación.



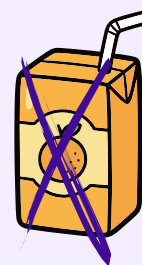
Mito 1: “El azúcar de los zumos es saludable porque viene de la fruta.”

Realidad

Aunque el azúcar de la fruta es natural, cuando se hace un zumo se rompe la estructura de la fruta y se pierde gran parte de su fibra. El azúcar pasa a comportarse como azúcar libre, similar al azúcar añadido.

Esto hace que se absorba más rápido y aumente el riesgo de:

- caries
- exceso de calorías
- aumento de peso si se consume con frecuencia



Mejor opción:

Tomar fruta entera, que sacia más y tiene un efecto metabólico más saludable.

“Mito 2: “Los adolescentes necesitan azúcar para tener energía.”

Realidad

Lo que el cuerpo necesita son hidratos de carbono, no azúcar libre.

La energía puede venir perfectamente de:

- frutas enteras
- verduras
- legumbres
- patatas
- cereales integrales
- pan o arroz



El consumo habitual de azúcares añadidos (refrescos, bebidas energéticas, bollería, snacks dulces) se asocia a:

- aumento de peso
- obesidad
- caries
- mayor riesgo de diabetes tipo 2



Mito 3: “El azúcar no afecta al comportamiento ni a la concentración.”

Realidad

Consumir grandes cantidades de azúcar puede provocar subidas rápidas de glucosa seguidas de bajadas, lo que puede traducirse en:

- sensación de cansancio
- irritabilidad
- dificultad para concentrarse
- necesidad de volver a comer algo dulce

Además, el azúcar activa los circuitos de recompensa del cerebro, lo que favorece que cada vez apetezcan más alimentos muy dulces.



Mito 4: “Si un producto está pensado para jóvenes o deportistas, seguro que es saludable.”

Realidad

Muchos productos dirigidos a adolescentes (cereales, barritas, bebidas “energéticas”, yogures de sabores, batidos) **pueden tener mucho azúcar añadido**, aunque el envase parezca saludable.

Por eso es importante **mirar la etiqueta**.

El azúcar puede aparecer con nombres como:

- sacarosa
- jarabe de glucosa
- jarabe de maíz
- fructosa
- miel



Mito 5: “No pasa nada por acostumbrarse a lo dulce: luego ya se cambiará.”

Realidad

Las preferencias por sabores dulces **se refuerzan con la repetición**.

Si la alimentación diaria incluye muchos alimentos muy dulces, después puede resultar más difícil aceptar alimentos como:

- verduras
- frutas menos maduras
- platos caseros menos azucarados

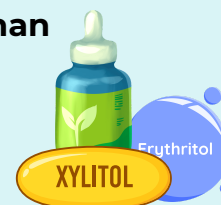
Por eso es importante **no normalizar el exceso de dulces en el día a día**.

Mito 6: “Los edulcorantes son siempre una alternativa más saludable.”

Realidad

Los edulcorantes aportan menos calorías, pero **no solucionan el hábito de buscar sabores muy dulces.**

Su consumo frecuente puede mantener la preferencia por alimentos muy dulces y todavía existen dudas sobre el impacto de su consumo elevado en edades tempranas.



Mito 7: “Un poco de azúcar muchas veces al día no pasa nada.”

Realidad

En salud bucodental la frecuencia importa mucho.

Picar alimentos o bebidas azucaradas varias veces al día mantiene la boca en un ambiente ácido y aumenta el riesgo de caries.

Además, sumar pequeñas cantidades muchas veces aumenta fácilmente el total de azúcar del día.



Mito 8: “Si el adolescente está delgado, el azúcar no es un problema.”

Realidad

El efecto del azúcar no depende solo del peso.

Un consumo elevado se relaciona con:

- caries
- diabetes tipo 2
- hipertensión
- alteraciones metabólicas

Incluso en adolescentes con peso normal.

