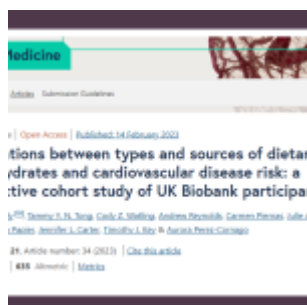


# Resultados de un reciente macroestudio sobre riesgo cardiovascular asociado al tipo de azúcar

escrito por Sara Carbonell | febrero 20, 2023



Un [reciente macroestudio](#), en el que se ha seguido a 110.000 personas del Reino Unido a lo largo de diez años, identifica los azúcares más dañinos para el corazón y concluye en sus resultados que sustituir almidones refinados y azúcares libres por almidones integrales y azúcares no libres puede proteger frente a la enfermedad cardiovascular.

Los azúcares libres de la dieta son los que no se encuentran dentro de células en los alimentos como por ejemplo cualquier azúcar que se añade a un alimento o bebida o también el azúcar que ya hay en la miel, el sirope o el zumo de fruta.

Según los resultados si la proporción de calorías de la dieta aportadas por azúcares libres aumenta un 5%, el riesgo de sufrir un infarto de miocardio en los diez años siguientes se eleva un 6% y el de ictus, un 10%. En cambio, la fibra tiene un efecto protector: por cada aumento de cinco gramos de fibra en la dieta diaria, el riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce un 4%.

Sobre el posible efecto perjudicial de los azúcares libres para la salud cardiovascular de niños, adolescentes y adultos jóvenes aún no se pueden extraer conclusiones según Rebecca Kelly, primera autora del trabajo.

Estos datos coinciden con [otro estudio reciente](#) que revela que el consumo de azúcares libres como glucosa, sacarosa, fructosa, jarabe de maíz y los naturalmente presentes en zumos, miel y jarabes, produce mayor riesgo de enfermedad coronaria, mayor riesgo de ictus, de diabetes tipo 2, de caries y enfermedad dental, de hígado graso no alcohólico, deterioro cognitivo y obesidad.

Las recomendaciones según la [Organización Mundial de la Salud](#) desde 2015 apuntan que tanto los adultos como los niños reduzcan su consumo diario de azúcares libres a menos del 10% de su consumo de energía total; una reducción por debajo del 5% aportaría beneficios de salud adicionales.

La [Fundación Británica del Corazón](#) por su parte recomienda elegir bebidas sin azúcar; no tomar más de un vaso de zumo de fruta; no añadir azúcar al té o al café; y evitar snacks azucarados o limitarse a porciones pequeñas.

Estas recomendaciones nos pueden ayudar a quien quiera a mejorar nuestra salud incrementando el consumo de fibra y reduciendo los azúcares libres.