

FRUCTOSA

Malas noticias respecto al cada vez mayor consumo de este carbohidrato como sustituto de la sacarosa (azúcar común) o de la glucosa, uso justificado por su menor contenido calórico a igualdad de poder edulcorante, ya que un gramo de fructosa sustituye a unos dos gramos de sacarosa o a cerca de tres gramos de glucosa. Pero, en contra de la idea inicial de que ello podría combatir la obesidad, desde hace algún tiempo se vienen sucediendo datos preocupantes al respecto. Así, las bebidas azucaradas con fructosa incrementan el tejido adiposo visceral, la lipídemia, la lipogénesis endógena o la resistencia a la insulina en una proporción mayor de lo que lo harían glucosa o sacarosa; asimismo, interfiere con la hormona leptina, provocando un aumento del apetito; su metabolismo es demasiado rápido y no está sujeto a las regulaciones del proceso metabólico normal, la glicólisis. Las revistas **NUTRITION** y **AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION** han publicado, incluso, diversas monografías contra su uso extendido. Y ya se ha sabido que algunas empresas tan importantes como Kraft Foods, Pepsico, Con Agra y Pizza Hut, han comenzado a prescindir de la fructosa en algunos de sus productos estrella.