www.epe.es
Fecha: 13/2/2025 F. Publicación: 13/2/2025
URL: https://www.epe.es/es/salud/20250213/restringir-azucar-primeros-anos-vida-enfermedades-cronicas-114263071
Valor: 4089,2 V. Únicos: 2818845

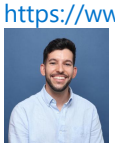
Restringir el azúcar en la infancia protege contra enfermedades crónicas, según un estudio

- La exposición a racionamiento de azúcar en los primeros 1.000 días de vida podría reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta.

Restringir el azúcar en la infancia protege contra enfermedades crónicas, según un estudio

Embarazo,Alimentación

https://www.epe.es/es/salud/20250213/restringir-azucar-primeros-anos-vida-enfermedades-cronicas-114263071



Rafa Sardiña

Jueves, 13 febrero 2025

El **consumo excesivo de azúcar** está íntimamente relacionado con una serie de enfermedades: caries dental, hipertrigliceridemia, sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus.

Además, también puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de padecer enfermedad del hígado graso. Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS), es clara:

Noticias relacionadas

- El reiki, las flores de Banch y otras pseudoterapias que pueden costarte la vida: "No curan enfermedades"
- ¿Qué es la estenosis uretral que tanto afecta a los hombres mayores de 65, y qué riesgos tiene?
- ¿Tienes algún problema de hígado? Pues cuidado con los suplementos dietéticos
- Descubre el alimento económico y bajo en calorías que deberías comer tres veces por semana

www.epe.es
Fecha: 13/2/2025 F. Publicación: 13/2/2025
URL: https://www.epe.es/es/salud/20250213/restringir-azucar-primeros-anos-vida-enfermedades-cronicas-114263071
Valor: 4089,2 V. Únicos: 2818845

Tanto en adultos como en niños, **se recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10%** (e incluso menos del 5%) de la ingesta calórica total. Esto equivale a unos 25 gramos al día. Estos azúcares son los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas.

Un reciente estudio publicado en la revista *Science* demuestra que la exposición a racionamiento de azúcar en los primeros 1.000 días de vida podría reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta.

La investigación se suma a la "creciente evidencia sobre el impacto de la alimentación temprana en la salud a largo plazo".

El azúcar aumenta el riesgo de sufrir obesidad y diabetes / REDACCIÓN

Para el **doctor Sergio Negre Policarpo** , pediatra especialista en patología digestiva en el Hospital Quirónsalud Valencia y coautor del cómic educativo *Cómo ser un superhéroe. ¡Yo como de todo!* , es fundamental esta investigación porque:

- "Sabemos que la alimentación en los primeros años de vida tiene un papel clave en la salud futura. El exceso de azúcar **no solo está relacionado con obesidad y diabetes, sino que también altera la microbiota intestinal** y favorece procesos inflamatorios. Este estudio nos recuerda la importancia de educar a las familias sobre una alimentación equilibrada desde el principio".

Una microbiota más saludable

En el citado estudio se analizaron datos de poblaciones expuestas a restricciones de azúcar en los primeros años de vida. Se encontró que estas personas presentaban menores tasas de enfermedades metabólicas en la edad adulta:

- Obesidad
- Diabetes
- Colesterol alto
- Triglicéridos altos
- Hipertensión arterial

Con los resultados en la mano, los investigadores sugieren que los mecanismos detrás de esta protección podrían estar relacionados con una menor predisposición a la resistencia a la insulina y

www.epe.es
Fecha: 13/2/2025 F. Publicación: 13/2/2025
URL: https://www.epe.es/es/salud/20250213/restringir-azucar-primeros-anos-vida-enfermedades-cronicas-114263071
Valor: 4089,2 V. Únicos: 2818845

una microbiota mucho más saludable.

La **doctora Mariel Navarro** , también coautora del cómic, nos explica que "no todos los azúcares son iguales".

No es lo mismo el azúcar que encontramos en un alimento procesado o ultraprocesado que el existente de forma natural en las frutas, por ejemplo. "Los **azúcares intrínsecos, como los de la fruta, vienen acompañados de fibra, vitaminas y antioxidantes** , mientras que los añadidos solo aportan calorías vacías y pueden alterar el metabolismo desde la infancia".

Una alimentación saludable durante el embarazo está relacionado con una menor incidencia de bajo peso al nacer / Freepik

La prevención empieza en el embarazo

Los pediatras recuerdan que la alimentación saludable no empieza en la infancia, sino antes, en el embarazo. "Lo que come la madre antes y durante la gestación va a programar tanto a nivel metabólico como en la microbiota, influyendo en la salud futura del bebé y también en la suya propia", destaca el doctor Negre Policarpo.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables desde antes del nacimiento, asegurando un mejor estado de salud tanto para la madre como para el niño a lo largo de su vida

De hecho, un metaanálisis publicado en *Annals of Nutrition and Metabolism* confirma que seguir una dieta rica en fibra, la dieta DASH o la **dieta mediterránea** durante el embarazo reducen significativamente el riesgo de diabetes gestacional, hipertensión y aumento excesivo de peso.

Ademñas, estos patrones alimenticios están asociados con una **menor incidencia de bajo peso al nacer** , restricción del crecimiento fetal y sobrepeso infantil, reforzando la importancia de una alimentación equilibrada desde la concepción.

Para los especialistas, estos hallazgos resaltan la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables desde antes del nacimiento, asegurando un mejor estado de salud tanto para la madre como para el niño a lo largo de su vida. A estas dietas, habría que asociar una adecuada higiene de sueño, ejercicio físico habitual y tener contacto frecuente con entornos naturales.

Por ello, "es fundamental que las familias reciban información basada en la evidencia para adoptar hábitos que favorezcan el desarrollo óptimo del bebé desde el primer momento".

TEMAS

- Embarazo
- Alimentación

Comenta esta noticia