



Según la OMS, la obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial

prevenible; que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa o hipertrofia del tejido adiposo. La reserva natural de energía se almacena en forma de grasa que se asocia a múltiples complicaciones. La obesidad es el resultado del desequilibrio entre la ingesta de alimentos y su carga calórica y el gasto que se hace de ella.

La obesidad entendida como la existencia de sobrepeso, se mide a través del índice de masa corporal (IMC o BMI, body mass index, por sus siglas en inglés) y a través del estudio de la distribución de grasa en la circunferencia de la cintura y cadera. Una de las aristas protagónicas del momento, tiene que ver con los alimentos altamente procesados y los carbohidratos que contienen, cuya presencia es mayoritaria en la alimentación de gran parte de los países occidentales. La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda

actualmente consumir entre 100 y 150 gramos de azúcar por día, el equivalente a seis a nueve cucharaditas.

El doctor David Katz, de la Universidad de Yale, sostiene que el azúcar no puede eliminarse totalmente de la dieta, porque es la principal fuente de energía para el organismo. Pero advierte que se debería comenzar por leer las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos y evitar todo lo que contenga jarabe de maíz alto en fructosa o JMAF, dextrosa, miel de caña, sucrosa, glucosa, concentrados de jugo de fruta, néctar o jarabe de agave. En vez de ellos, se debe optar por los alimentos no procesados que proveen azúcar: frutas, vegetales, legumbres, arroz, miel, stevia y algunos productos lácteos. Según Katz, no se trata de eliminar el azúcar sino de consumirla estratégicamente.