

El exceso en el consumo de azúcar puede afectar la memoria

Presentan “México obeso” en la FIL

El exceso de consumo de azúcar puede afectar la memoria. Estudios realizados con niños que consumen azúcar en exceso tienen puntajes más bajos en tareas como recordar oraciones, palabras y cifras, en relación con niños que no la consumen en exceso, informó la doctora Alma Gabriela Martínez Moreno, coordinadora académica de la [maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición](#) [1], del [Centro Universitario del Sur](#) [2] (CUSUR), durante la presentación del libro *México obeso. Actualidades y perspectivas*, en el marco de la [Feria Internacional del Libro](#) [3] (FIL).

En cuanto al comportamiento, es un mito que la azúcar por sí sola hace a los niños más hiperactivos. Cuando se consume en grandes cantidades la gente comienza a presentar cierto aletargamiento, y después inician otros procesos a nivel biológico que pueden traducirse en bajas en el rendimiento académico.

Aclaró que consumir azúcar no está mal, el problema surge cuando es consumida en exceso, y añadió que restringirla puede resultar contraproducente. Por ejemplo, si en un consultorio médico a una persona que todos los días consume refrescos le prescriben ta no tomarlos, esa restricción puede ocasionar que la gente quiera consumir más azúcar.

Explicó que hay una postura científica que indica que la azúcar es como una droga que lleva a manifestar una conducta adictiva, cuando a una persona se la quitan manifiesta un síndrome de abstinencia que agrava todavía más el problema.

El doctor Antonio López Espinoza, director del [Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición](#) [4] del CUSUR, señaló que el problema de la obesidad está relacionado con compañías trasnacionales refresqueras y fabricantes de golosinas, pero el gobierno no quiere hacer nada porque le quitaría fuentes de ingresos e impuestos.

La doctora Martínez Moreno aclaró que la obesidad es multicausal. No se puede echar la culpa a un solo factor. A muchos mexicanos cada vez les es más difícil ir a comer a casa, entonces lo hacen fuera. Entonces, la comida que consume, por lo general, es industrializada, más barata y más fácil de conseguir. Las ensaladas, las frutas y verduras cuestan más dinero y no se encuentran en cualquier tienda. En cambio, afuera de cualquier oficina pueden comprar un refresco y unas papas.

El doctor López Espinoza explicó que *México obeso* no es un recetario de formas para bajar de peso, tampoco contiene una política sanitaria nacional, ni una propuesta de cambio. El libro contiene discusiones de científicos de Francia, España, México y Argentina sobre la problemática de la obesidad, y una nueva óptica para tratarla.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

“Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco”

Guadalajara, Jal., 5 de diciembre 2014

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[Alma Gabriela Martínez Moreno](#) [5]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/el-exceso-en-el-consumo-de-azucar-puede-afectar-la-memoria>

Links

[1] <http://www.cusur.udg.mx/es/cican/maestria>

[2] <http://www.cusur.udg.mx/es/inicio>

[3] <http://www.fil.com.mx/>

[4] <http://www.cusur.udg.mx/es/cican>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alma-gabriela-martinez-moreno>