



## MEJORA LA SALUD DE LOS NIÑOS REDUCIENDO LA CANTIDAD DE AZÚCAR EN SU DIETA

El problema de obesidad infantil se considera actualmente una epidemia mundial, ya que el número de casos ha presentado un aumento desproporcionado.

Al reducir la cantidad de azúcar en la dieta de los niños se ven mejoras en su salud de manera prácticamente inmediata, ya que se observan mejores cifras de presión arterial, de colesterol y de azúcar en sangre, incluso si la dieta contiene la misma cantidad de calorías.

Se realizó un estudio que incluyó a 43 niños que padecían obesidad en donde durante 9 días se les restringió considerablemente la ingesta de azúcar (de un 10 a un 28%), reemplazándola con otro tipo de carbohidratos para no sacrificar la ingesta calórica.

Se tomaron mediciones basales. Después de los 9 días, también se tomaron medidas de la presión arterial, los niveles de azúcar y colesterol (tanto triglicéridos como LDL el colesterol "malo") en la sangre, Los resultados hallaron mejoría en los 3 parámetros.

Este estudio muestra de manera contundente que **el azúcar es metabólicamente dañina más allá del aumento de peso.**

Se comenta que se necesita hacer un estudio a mayor escala y en poblaciones distintas para tener resultados definitivos, sin embargo estos resultados preliminares se suman a otras evidencias que señalan que la dieta infantil debe ser vigilada constantemente, a fin de mejorar su salud a corto y largo plazo y que no lleguen a presentar en un futuro enfermedades cardiovasculares o diabetes.

Vía: ClicklSalud