

Image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

Image not found or type unknown



Dulces Autor: Internet Publicado: 08/04/2019 | 01:21 pm

Consumir azúcar no estimula, provoca cansancio

Científicos utilizaron datos recopilados de 31 estudios sobre casi mil 300 adultos sobre cómo la cantidad de azúcar consumido pueden afectar el estado de ánimo. El subidón de energía por azúcar resulta ser solo un mito

Publicado: Lunes 08 abril 2019 | 01:21:24 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

Más cansancio y menos estado de alerta son las consecuencias anímicas una hora después del consumo de **azúcar**, lo cual afecta el **estado de ánimo**, según un estudio publicado este lunes en Neuroscience & Biobehavioral Reviews.

La investigación, realizada por expertos de las universidades Warwick y Lancaster de Reino Unido y la alemana Humboldt de Berlín, analizó el **efecto del azúcar** en varios aspectos anímicos como la ira, el estado de alerta, la depresión y la fatiga.

Los científicos utilizaron datos recopilados de 31 estudios publicados sobre casi mil 300 adultos sobre cómo la cantidad y el tipo de azúcar consumido pueden afectar el **estado de ánimo** y las diferencias al participar en actividades físicas y mentales exigentes habiendo consumido azúcar o no.

El llamado «subidón de azúcar» al que tanto refiere la cultura popular, afirmaron, no es más que un mito y, por el contrario, quienes la ingieren se sienten más cansados y menos alertas.

Elizabeth Maylor, profesora de la Universidad de Warwick, comentó que esperan que el estudio «ayude a las políticas de salud pública para reducir el **consumo de azúcar**».

Mientras que Konstantinos Mantantzis, líder de la investigación, afirmó que «la idea de que el azúcar puede mejorar el estado de ánimo ha sido ampliamente influyente en la cultura popular, tanto que las personas de todo el mundo consumen bebidas azucaradas para estar más alertas o combatir la fatiga».

«Nuestros hallazgos indican muy claramente que tales afirmaciones no están fundamentadas; en todo caso, el azúcar probablemente lo hará sentir peor», aseguró Mantantzis.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2019-04-08/consumir-azucar-no-estimula-provoca-cansancio>