Apunte filosófico



Guía para ser un verdadero rebelde

Segundo paso: no consumir azúcar

De acuerdo con los estudios, el consumo de azúcar en el mundo es desmesurado. En Colombia, un informe del año 2026 indica que, en promedio, la cantidad de azúcar añadido que consumimos es de 40 kilos por persona al año. La recomendación de la OMS es no exceder 16.5 kilos al año (o 45 gramos al día).

Por: Angélica María Pardo L.
angelicamaria30@gmail.com



Quizá la primera reacción frente a esta cifra es pensar que se trata de algo imposible. 40 kilos parece demasiado. Lo cierto es que el azúcar es algo tan generalizado (o, digamos, naturalizado) que no nos damos cuenta de su presencia en prácticamente todo lo que comemos. Las galletas, gaseosas, bebidas energizantes, cereales, panes, helados, jugos, leches azucaradas, confitería, paquetes, mermeladas y salsas son los productos con mayor cantidad de azúcar añadido. Sin embargo, si usted lee las etiquetas de la mayoría de los productos del supermercado, encontrará que casi todo contiene azúcar: jamones, salchichas y otros embutidos, yogures, frutas secas o enlatadas, congelados y un largo etcétera que no alcanzaría a enumerar.

El resultado de todo esto es que casi el 60% de la población colombiana adulta tiene sobrepeso y una de cada cinco personas es obesa. Esto implica graves problemas metabólicos y dentales. Hay una gran prevalencia de diabetes, enfermedad cardiovascular y malnutrición y, como no podría ser de otra forma, los costos monetarios asociados a dichos padecimientos ascienden a los miles de millones de pesos.

Pero ¿cómo hemos llegado a semejante punto?

El consumo excesivo de azúcar y sus consecuencias en la salud no son problemas exclusivamente nacionales. El mismo problema tienen casi todos los países del mundo y sus causas tie-

nen que ver con la historia y las relaciones de poder que lo atraviesan; estos temas se recogen abundantemente en el libro “Azúcar: una historia de la civilización humana” del profesor holandés Ulbe Bosma, que recomiendo muy especialmente.

Palabras más, palabras menos, el núcleo del asunto es que el azúcar es un *commodity* sobreabundante y sobreprotegido. Se produce con tal exceso, que con los años la industria ha ido buscando más productos en qué canalizarlo, llevando a que el paladar de la gente esté acostumbrado a sabores muy dulces. Por otra parte, la producción de azúcar está tan protegida que ha logrado llegar hasta nuestros días sin que se grabe su consumo y sin que se regule su publicidad, principalmente dirigida a niños. Es más, el lobby azucarero logró hasta hace muy pocos años que se culpara oficial y equivocadamente de los problemas de salud más frecuentes a las grasas, y no los azúcares. En suma, poderosos intereses económicos de viejísima data han transformado la oferta alimentaria con el obvio costo en salud que ello ha representado para el ciudadano promedio.

Entonces podemos plantearnos: ¿Qué pasaría si dejáramos de consumir azúcar o, si al menos, lo disminuyéramos notablemente?

El cambio sería significativo. Figúrese usted que, en primer lugar, la cesta de las compras sería muy diferente. Comprendería casi exclusivamente productos primarios (pues casi todos los productos procesados tienen azúcar, y en exceso); esto implicaría cocinar más o simplificar mucho la dieta. La alternativa de comer fuera de la casa u ordenar domicilios se vería, así mismo, restringida de manera importante. Esto seguramente reconfiguraría muchas de sus interacciones sociales. Vamos comenzando y ya estamos hablando de un cambio en la cotidianidad de la vida.

Otra cosa que le pasaría es que perdería unos buenos kilos. Así mismo, mejoraría su metabolismo, disminuiría la inflamación y su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, hígado graso y algunos tipos de cáncer. También recuperaría su equilibrio hormonal, mejoraría su salud dental e, incluso, desaceleraría procesos latentes de deterioro cognitivo. Probablemente podría dejar de tomar medicamentos como metformina, insulina y GLP-1, tan comunes en nuestros tiempos.

Su gusto por el sabor dulce se mermaría progresivamente. Lo que ahora le parece simple o razonablemente dulce, en algunas semanas le parecerá escandalosamente dulce o, directamente, incomible.

Por último, su cambio de conducta en relación con el azúcar tendría importancia ética. Rechazar el azúcar es rechazar una adicción y, por lo tanto, ganar libertad. Es, también, rechazar la lógica muy perversa y también muy moderna que establece que para cada enfermedad hay una medicina que podemos comprar.

De modo pues que, si alguna vez lo asalta el ímpetu de hacer algo bueno por usted y por el mundo y no acuden a su mente las ideas, podría considerar, además de no desperdiciar comida (como lo decíamos en el anterior apunte), dejar de consumir azúcar. Hasta la próxima.

