

Reporte especial: Chatarra [Revista del Consumidor TV 21.2]

¿Te ha pasado que alguien llame chatarra a tu botana o postre favorito? El término chatarra es, sin duda, despectivo, pero conviene saber a qué alimentos nos referimos con esta palabra, así que no dejes de ver este reporte e infórmate.

Encuentra éste y otros útiles videos en [youtube.com/profecotv](https://www.youtube.com/profecotv)

El triángulo de la chatarrización

Llamamos comida chatarra a aquellos alimentos cuya calidad nutritiva es muy baja o que, incluso, dañan la salud. Pero, evidentemente, no todos los postres y botanas ni toda la comida rápida son necesariamente chatarra. ¿Cuáles alimentos entran en este rubro?



La característica principal de un alimento chatarra, sin importar si es dulce o salado, si se trata de un *snack* o plato fuerte, ni si contiene o no otros nutrientes que sí sean beneficiosos para la salud -como los famosos adicionados con vitaminas y minerales esenciales-, es su alto contenido de azúcar, sal y/o grasas saturadas o trans. Estos ingredientes generan un círculo, o mejor dicho, un “triángulo vicioso” literalmente, porque tal como apunta Robert Lustig, especialista en obesidad infantil, es altamente adictivo, y funciona de la siguiente manera:

El sabor dulce está relacionado con lo que es bueno para la salud (por eso lo encuentras en las frutas), porque naturalmente aporta energía; pero el azúcar en exceso, sobre todo si es refinada, es altamente adictiva, porque se asimila muy rápidamente por el organismo y estimula la producción de dopamina, el mismo neurotransmisor que se genera al fumar o consumir otras drogas. Por eso la persona que tiene el hábito de comer dulces, obesa o no, siente ansiedad por consumir azúcar, aunque no tenga hambre; y no se satisface si come una fruta en lugar de un pastelito o agua en lugar de refresco.

¿Cómo no se empalaga? Como el sentido del gusto tiene un límite de tolerancia para los sabores dulces, la sal compensa el exceso de azúcar -y viceversa-, elevando así el nivel de sodio. A su vez, las grasas producen saciedad y textura agradable, que resulta en una necesidad obsesiva y selectiva por ese tipo de alimentos. Cada vez que consumimos chatarra sometemos al cuerpo a una sobredosis de estos ingredientes. Lo más alarmante es que lo hacemos desde edades muy tempranas.

El azúcar que no se asimila en forma de energía se acumula en forma de grasa; las grasas saturadas y trans se acumulan en las arterias y los órganos y son muy difíciles de eliminar; y el exceso de sodio eventualmente puede provocar hipertensión y enfermedades coronarias. Además, las harinas refinadas son procesadas de manera similar al azúcar. Esta es la fórmula mágica para desarrollar alguno de los males que conforman el **síndrome metabólico**.

Fotos: Archivo

Nota originalmente publicada en:

<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=41507>