

SIN AZÚCAR AÑADIDA

"El azúcar es más adictivo que la cocaína": qué hay de verdad

Es de las frases más repetidas del mundo del bienestar. **La respuesta honesta es que el campo está dividido, y eso también es una respuesta.**

A favor de la analogía: hay evidencia de que el azúcar y el sabor dulce inducen **recompensa y deseo comparables en magnitud** a los de drogas adictivas, y en ratas el dulce puede llegar a resultar **más atractivo que la cocaína**.

En contra, y es la posición mayoritaria hoy:

- **Hay poca evidencia de adicción al azúcar en humanos.**
- En animales, las conductas tipo adicción (atracones) ****solo aparecen con acceso**

intermitente **al azúcar, no con acceso libre**. O sea que puede ser un efecto de la restricción, no del azúcar.** Eso es demoledor para las dietas prohibitivas.

- El azúcar **no cumple los criterios clínicos** de adicción como sí los cumplen el alcohol, la nicotina o los opioides.
- Los datos de resonancia que se citan **tienen problemas de reproducibilidad**, y las neurobiologías de la recompensa y de la adicción **son distintas**.

Qué NO dice la evidencia

1. **Que el azúcar no sea "adictivo" no lo hace inocuo.** Son dos discusiones distintas.
2. **Casi todo lo llamativo es en ratas.**
3. **Y el hallazgo del acceso intermitente tiene consecuencia práctica seria:** si los

atracones aparecen con restricción y no con disponibilidad, **prohibirse el azúcar del todo puede ser justo el mecanismo que dispara el descontrol.**

Cómo adquirirlo

Ver «Comer limpio»: el ensayo de Hall sugiere que la palanca es **el entorno** (qué hay en casa), no la fuerza de voluntad. **Sustituir funciona mejor que prohibir**, y además encaja con lo que dice la literatura del acceso intermitente.

Fuentes

- "Sugar addiction: the state of the science":
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5174153/>
- "Sugars and Sweet Taste: Addictive or Rewarding?":
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8468293/>

- La posición contraria, llevando la analogía al límite:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23719144/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.