

Cuando el azúcar era un alimento de lujo

De medicina y símbolo de estatus a ingrediente cotidiano: qué nos enseña su historia sobre nuestra alimentación actual.



YENDO DIRECTOS AL GRANO

De producto exótico a ingrediente de cada día

Durante siglos, el azúcar fue en Europa un producto escaso, caro y asociado a medicina y estatus. Su conversión en alimento de masas no tuvo una única causa: colonialismo y esclavitud, comercio atlántico, industrialización del refinado y, más tarde, el azúcar de remolacha. Pero convertir esta historia en "antes comíamos poco azúcar y estábamos sanos, ahora enfermamos" es un error: confunde correlación histórica con causalidad. La evidencia moderna sí respalda limitar los azúcares libres — sobre todo de bebidas azucaradas — pero "azúcar" no es sinónimo de fruta ni de cualquier alimento ultraprocesado.

¿Qué entendemos por "azúcar"?	03
De medicina y lujo a símbolo de poder	04
Cómo se abarató: colonialismo y esclavitud	05
Azúcar + té: más ocasiones para consumirlo	06
Industrialización y la remolacha azucarera	07
El giro social y el error más peligroso	08
Lo que sabemos, con su nivel de certeza	09
Dientes, peso y bebidas azucaradas	10
Azúcar ≠ refresco, ni veneno ni inocuo	11
Los sesgos que distorsionan este debate	12
La postura de Laura Estellé	13
Para recordar	14

UN ERROR SEMÁNTICO MUY FRECUENTE

¿Qué entendemos por "azúcar"?

Antes de hablar de historia o de salud, hay que distinguir tres términos que se confunden constantemente:

AZÚCARES

Categoría química: glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa...

AZÚCARES AÑADIDOS

Los incorporados durante la fabricación o preparación de un alimento.

AZÚCARES LIBRES (DEFINICIÓN OMS)

Añadidos + los presentes de forma natural en miel, jarabes y zumos — pero **no** los que están dentro de la estructura celular intacta de frutas y verduras. La OMS recomienda mantenerlos por debajo del 10% de la energía, con un posible beneficio adicional por debajo del 5%, sobre todo dental.

POR ESO, UNA NARANJA Y UN REFRESCO NO SON LO MISMO

Ambos contienen azúcares, pero nutricionalmente no son exposiciones equivalentes. Este matiz acompaña toda la guía.

ANTES DE SER COTIDIANO

El azúcar fue extraordinario

El azúcar no llegó con la Revolución Industrial: su historia se remonta a Asia y a las rutas comerciales que difundieron la caña y su procesado. En la Europa medieval y moderna temprana, el azúcar importado era costoso y se usaba tanto en medicina como en cocina y exhibición social.

CERTEZA HISTÓRICA: ALTA

El azúcar tuvo usos medicinales y fue un bien de lujo en determinados contextos europeos antes de convertirse en producto de consumo masivo.

EL AZÚCAR COMO SÍMBOLO DE PODER

En las mesas aristocráticas, usar grandes cantidades de ingredientes importados comunicaba riqueza y acceso a redes comerciales. Confitería y elaboraciones con azúcar formaban parte de una cocina de élite donde la comida funcionaba como demostración pública de estatus.

UNA INVERSIÓN HISTÓRICA FASCINANTE

Durante siglos, consumir mucho azúcar podía ser señal de riqueza. Hoy, tener acceso permanente a alimentos azucarados baratos no requiere ninguna posición económica privilegiada. Ese cambio no es biológico: es económico y social.

SIN RESPUESTAS CÓMODAS

¿Cómo consiguió hacerse barato?

La expansión del azúcar europeo estuvo profundamente vinculada a colonialismo, plantaciones y esclavitud. São Tomé fue la primera economía tropical de plantación basada en monocultivo de azúcar y trabajo esclavizado — un modelo que después se trasladó y expandió por América, con Brasil y las plantaciones caribeñas como ejemplos centrales.

CERTEZA HISTÓRICA: ALTA

Una parte fundamental del abaratamiento y expansión del azúcar europeo no puede separarse de los sistemas coloniales de explotación laboral.

OJO CON SIMPLIFICAR TAMBIÉN AQUÍ

Esto no significa reducir toda la historia del capitalismo a "el azúcar lo creó". El comercio azucarero formó parte de redes mayores: financiación, construcción naval, seguros, transporte e inversión. Se estima que el comercio azucarero caribeño equivalía a ~1% del PIB británico a principios del siglo XVIII y ~4% un siglo después.

EL ENCUENTRO PERFECTO

Azúcar + té: más ocasiones para consumirlo

El azúcar endulzaba bebidas naturalmente amargas —té, café, cacao— y su expansión generó nuevas oportunidades cotidianas de consumo. El cambio importante no fue solo "más azúcar": fue también **más ocasiones** para consumirlo — té por la mañana, té por la tarde, café, dulces, conservas, pastelería.

DE LUJO A ALIMENTO COTIDIANO

En Inglaterra, el consumo ya crecía rápido en los siglos XVII-XVIII: se estima en torno a 7 libras/persona/año hacia 1700, con una fuerte aceleración posterior — el consumo británico per cápita llegó a duplicarse entre ~1790 y 1810.

LA TRANSICIÓN FUE PROGRESIVA

No pasamos de "nadie consume azúcar" a "todo el mundo consume azúcar" de golpe: rareza → lujo → lujo más accesible → producto cotidiano → producto de masas.

¿LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL LO CAMBIÓ TODO?

No por sí sola — pero multiplicó la escala

La industrialización aceleró la capacidad de procesar, refinar, transportar, almacenar y distribuir azúcar. El resultado: la producción mundial pasó de unas 572.000 toneladas en 1830 a ~6,1 millones en 1890. **Certeza histórica: alta.**

Y ENTONCES APARECIÓ OTRO COMPETIDOR: LA REMOLACHA

La primera fábrica de azúcar de remolacha (Franz Achard) comenzó a operar en 1801. Las guerras napoleónicas impulsaron políticamente esta alternativa: hacia 1835, Francia tenía ~400 fábricas de remolacha, cubriendo cerca de un tercio de su demanda. Europa dejó de depender exclusivamente de la caña tropical.

DE DISTINGUIR AL RICO A ALIMENTAR A LAS MASAS

El error más peligroso de esta historia

Tenemos dos fotografías: antes había menos azúcar disponible; ahora hay más azúcar y más obesidad y diabetes. Nuestro cerebro quiere concluir "A causó B" — pero eso es insuficiente.

TODO CAMBIÓ AL MISMO TIEMPO

Actividad física, ingesta energética total, tabaco, alcohol, esperanza de vida, medicina, diagnóstico, industrialización, urbanización, sueño, trabajo... La historia puede sugerir hipótesis, pero no puede demostrar por sí sola que el azúcar cause una enfermedad.

¿Y LA TESIS DE SIDNEY MINTZ?

Su idea de que el significado social del azúcar cambia con las estructuras de trabajo y consumo sigue siendo muy influyente. Lo que se ha matizado es su linealidad: la historiografía reciente reconoce interacciones más complejas entre demanda, mercados, colonialismo y comportamiento del consumidor. **Que el azúcar se democratizó: certeza alta. Que hay una única causa: certeza baja.**

RESUMEN

Lo que sabemos, con su nivel de certeza

CONCLUSIÓN	CERTEZA
El azúcar fue un producto de lujo en la Europa histórica	ALTA
Tuvo usos medicinales además de culinarios	ALTA
Su expansión estuvo ligada a plantaciones y esclavitud	ALTA
El consumo europeo creció antes de la industrialización	ALTA
La industrialización aceleró producción y disponibilidad	ALTA
El azúcar fue causa única de la industrialización europea	MUY BAJA
Más azúcares libres aumenta el riesgo de caries	MOD-ALTA
Las bebidas azucaradas favorecen ganancia de peso	MOD-ALTA
Bebidas azucaradas se asocian a mayor riesgo de DM2	MODERADA
Todo azúcar causa enfermedad, sin importar cantidad	NO DEMOSTRADO
La fruta debe limitarse porque contiene azúcar	NO RESPALDADO

LA REVISIÓN PARAGUAS DE 2023 (BMJ)

Reunió 73 metaanálisis sobre 83 resultados de salud y encontró asociaciones desfavorables, especialmente cardiometabólicas — pero gran parte de esa evidencia es observacional y de calidad baja. No equivale a decir "el azúcar causa 45 enfermedades".

DONDE SÍ HAY CONSENSO

Dientes, peso y bebidas azucaradas

CARIES DENTAL

La revisión que informó las recomendaciones de la OMS evaluó 55 estudios: 42 de 50 en niños y los 5 en adultos encontraron relación positiva entre azúcar y caries. **Certeza: moderada-alta.**

¿EL AZÚCAR ENGORDA?

Depende del contexto: cuando añade energía extra a la dieta, sí puede favorecer ganancia de peso — sobre todo con bebidas azucaradas (~0,85 kg en ensayos de adultos). No significa que "cada gramo de azúcar engorda al margen de las calorías". **Certeza: alta-moderada.**

BEBIDAS AZUCARADAS Y DIABETES TIPO 2

Cohortes amplias encuentran mayor incidencia de DM2 incluso ajustando por adiposidad, aunque es evidencia mayoritariamente observacional. También hay asociación dosis-respuesta con obesidad, hipertensión y mortalidad. **Certeza global: moderada.**

UN ERROR DE EXTRAPOLACIÓN MUY HABITUAL

"Azúcar" no significa automáticamente "refresco"

Naranja entera, zumo, refresco, pastel o yogur azucarado pueden aportar azúcares, pero tienen matrices, densidades energéticas, fibra y capacidad saciante muy distintas. Por eso las guías se centran en azúcares libres, no en eliminar los intrínsecos de fruta y verdura intactas.

"EL AZÚCAR ES VENENO"

Impreciso. La sacarosa no actúa como un tóxico clásico a las dosis habituales de una dieta.

"DA IGUAL CUÁNTO CONSUMAS"

Igual de impreciso. El problema surge de dosis + frecuencia + fuente + dieta total + balance energético.

LA POSICIÓN RAZONABLE ESTÁ ENTRE AMBOS EXTREMOS

Ni sustancia demoníaca ni indiferente. El entorno que hace del azúcar algo barato, frecuente y fácil de consumir es lo que cambia el problema — no la molécula en sí misma.

ESTA HISTORIA ENSEÑA MUCHO MÁS QUE HISTORIA

Los sesgos que distorsionan este debate

FALACIA NATURALISTA

"Nuestros antepasados comían menos azúcar, luego cero azúcar es lo óptimo."

CORRELACIÓN TEMPORAL

"El azúcar aumentó a la vez que la obesidad, luego la explica."

CONFUNDIR MOLÉCULA CON ALIMENTO

Tratar fruta, azúcar y refresco como si fueran la misma exposición.

CONFUNDIR RIESGO CON VENENO

Si un consumo elevado sube el riesgo, no toda cantidad es peligrosa.

CHERRY-PICKING HISTÓRICO

Elegir un periodo de bajo consumo y presentarlo como la dieta "natural" humana.

"El problema moderno no es que hayamos descubierto una molécula tóxica que nuestros antepasados desconocían. Es que hemos convertido un producto históricamente escaso en una exposición barata, frecuente y extraordinariamente fácil de consumir."

LA FRASE QUE CIERRA LA CLASE

"Durante siglos, tener azúcar significaba tener poder. Hoy, el verdadero privilegio quizá sea poder elegir cuánto consumimos en un entorno diseñado para ofrecérselo constantemente."

LAS 6 IDEAS QUE TE LLEVAS

De un vistazo

- ☐ **El azúcar fue lujo, medicina y símbolo de estatus.**
Certeza: alta

- ☐ **Su expansión no puede separarse del colonialismo y la esclavitud.**
Certeza: alta

- ☐ **"Antes poco azúcar, ahora enfermedad" es una falacia causal.**
Cambiaron demasiadas variables a la vez

- ☐ **La evidencia respalda limitar azúcares libres, sobre todo bebidas.**
Certeza: moderada-alta según el desenlace

- ☐ **Azúcar no es sinónimo de fruta ni de ultraprocesado.**
La matriz del alimento importa

- ☐ **Ni veneno ni indiferente: dosis, frecuencia y fuente son la clave.**
Certeza: alta

¿QUIERES SEGUIR CONECTANDO HISTORIA, EVIDENCIA Y NUTRICIÓN?

En Mentora enseñamos a leer la ciencia con sentido crítico, con clases prácticas, comunidad en WhatsApp con profesores y alumnos, y acompañamiento a tu ritmo.