Excés de sucre en la infància…

written by Carla Jarque | 10 d'August de 2025



Com l'excés de sucre en la infància modela el cervell adult —i què podem fer al respecte

Noves investigacions estan llançant llum sobre com un consum excessiu de sucre durant la infància podria reconfigurar el cervell de manera duradora fins a l'edat adulta. Un estudi publicat en ***Current Biology*** ha demostrat que els ratolins exposats a una beguda ensucrada des del deslletament van desenrotllar canvis a llarg termini en l'activitat cerebral i en el comportament, a pesar que el seu pes corporal i la seua tolerància a la glucosa es van mantindre normals. Un reportatge en ***Nature*** destaca com estes troballes poden ajudar-nos a comprendre millor l'impacte en el neurodesenrotllament que té la dieta en les primeres etapes de la vida.

En l'experiment, un grup de ratolins va rebre una beguda ensucrada, mentres que un altre va prendre només aigua. Ja

en l'edat adulta, els ratolins que havien consumit sucre mostraven respostes cerebrals més febles al sabor dolç i una **activació més lenta de les àrees relacionades amb l'aprenentatge**. També es va detectar una **menor connexió** entre diferents regions del cervell, la qual cosa suggerix que el consum primerenc de sucre pot alterar la forma en què el cervell processa la informació i s'adapta amb el temps.

Els dos grups van aprendre la tasca, però els ratolins alimentats amb sucre van reaccionar de forma més intensa quan van canviar els patrons de recompensa. Esta major sensibilitat apunta a un canvi subtil en la flexibilitat cognitiva —la capacitat del cervell per a adaptar-se a situacions noves—, i això pot tindre conseqüències duradores en entorns més complexos.

Estos resultats subratllen com de sensible a l'alimentació és el cervell en desenrotllament. En demostrar que **l'exposició primerenca al sucre pot reorganitzar xarxes neuronals implicades en l'aprenentatge i la recompensa**, l'estudi oferix un exemple tangible de plasticitat cerebral: la capacitat que té el cervell de modelar-se a partir de l'experiència. Fa més d'un segle, Santiago Ramón y Cajal —considerat el pare de la neurociència moderna— ja afirmava:

> ***«Tot home pot ser, si s'ho proposa, escultor del seu propi cervell.»***

Tant la investigació com l'article de *Nature* reprenen eixa idea: el que consumixen els xiquets pot deixar petjades profundes i duradores en el funcionament cerebral.

Este treball amplia el debat més enllà del vincle entre el sucre i malalties com l'obesitat o la diabetis. Suggerix

que la dieta en edats primerenques pot afectar directament la capacitat d'adaptació del cervell. I això obri la porta a **solucions**: reduir el sucre afegit en l'alimentació infantil, dissenyar polítiques nutricionals centrades en el desenrotllament cerebral i explorar maneres d'enfortir les connexions neuronals saludables mitjançant entorns estimulants i una nutrició equilibrada.

Atés que els cervells infantils són especialment mal·leables, **les intervencions primerenques no sols poden evitar danys, sinó també afavorir activament la construcció de circuits més sans**. Este estudi ens recorda que alimentar un cervell en desenrotllament no consistix només en aportar calories; es tracta de modelar els fonaments de l'aprenentatge i la capacitat d'adaptació futurs. Garantir que els xiquets cresquen amb una dieta equilibrada i en entorns enriquidors és, en última instància, una inversió en l'arquitectura de la seua ment.

[Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 29 de juliol de 2025]

[Imatge generada amb IA en Copilot]