

# Por qué el arroz blanco es tan peligroso para la salud como el azúcar

Existen evidencias de que el cereal tiene una fuerte relación con la diabetes. Las autoridades sanitarias de algunos Estados están intentando concienciar sobre su consumo.

Varios trabajos demuestran que **los asiáticos tienen un riesgo mayor** a la hora de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con la población europea. El fenómeno resulta sorprendente si tenemos en cuenta que las cifras de sobrepeso son considerablemente inferiores en el continente oriental, con países como Singapur donde, sin embargo, el 11,3% de la población ha sido diagnosticada con la enfermedad, ocupando el segundo puesto en el ranking mundial, solo por debajo de Estados Unidos.



Frente a tales evidencias, resulta obvio que el problema se halla en **algún factor de la dieta que es común en tales países**. El punto de mira se ha situado así en los últimos años en un alimento tan básico como el arroz blanco y las conclusiones, desde diversos frentes, no son nada buenas para aquellos que aman la gastronomía proveniente de esta parte del planeta.

## Las evidencias que lo demuestran

Entre las investigaciones más relevantes, la Universidad de Harvard [publicó](#) hace unos años un 'paper' en el que se señalaba que comer el alimento diariamente podía aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 2 de manera incuestionable.

Algunas autoridades sanitarias advierten que un bol de arroz contiene una cantidad de carbohidratos que dobla a la de las bebidas azucaradas

El estudio utilizó una muestra de **352.384 participantes** provenientes de cuatro países: China, Japón, Estados Unidos y Australia. Según los resultados, aquellos sujetos que ingerían mayores cantidades del cereal tenían un 27% más posibilidades de acabar desarrollando la enfermedad.



La causa por la que el arroz blanco tiene estos efectos no está del todo clara, aunque se especula con su alto [índice glucémico](#) (un sistema para cuantificar el impacto de sobre el nivel de glucosa en sangre una vez ingerido el alimento) que provocaría importantes **picos de azúcar** que harían trabajar al páncreas (el órgano que produce la insulina) en exceso.

Se recomienda tener en cuenta variedades más saludables, como el arroz integral o el basmati, y no descuidar la actividad física si se consume el cereal

No obstante, para algunos expertos, el fenómeno es más complejo y sería en realidad el fruto de la combinación del alimento con otras causas: “El arroz blanco ha formado parte desde hace milenios de la dieta asiática, cuando antes el riesgo de diabetes era muy bajo”, [afirma](#) el doctor **David Katz**, profesor asociado de Salud Pública de la Universidad de Yale, a ‘ABC News’. “El arroz blanco junto con otros aspectos de la vida moderna, como hacer menos ejercicio, es

lo que eleva la incidencia de diabetes”.

## La alarma en los países asiáticos

Basándose en los resultados del estudio de la Universidad de Harvard, el Ministerio de Sanidad de Singapur ha lanzado recientemente una [campaña](#) para **concienciar a sus ciudadanos sobre el consumo del alimento**. Los altos niveles de la enfermedad que está sufriendo esta nación cuestan a las arcas públicas más de 1.000 millones de dólares anuales.

En concreto, el jefe ejecutivo del Departamento para la Promoción de la Salud, **Zee Yoong Kang** y el doctor **Stanly Liew**, han querido ilustrar el peligro asegurando que una dosis corriente de arroz contiene el **doble de carbohidratos que los refrescos**, situándose así el arroz a un nivel comparable al de la comida basura y las bebidas carbonatadas.

Considerando las costumbres de nuestra dieta, no parece que, por el momento, deban existir grandes preocupaciones por lo que respecta a España.

Con todo, ante la epidemia particular que están sufriendo otros países, está bien echar la vista a las **recomendaciones** que están llevando a cabo sus autoridades sanitarias en las que se invita a la población a tener en cuenta variedades del producto consideradas más saludables, como el **arroz integral** o especies como el **basmati** que poseen un menor índice glucémico, así como realizar paseos de más quince minutos al día si la ingesta es frecuente.

Porcentaje de la Población con Diabetes por País

Rank	Country	Value	Year
1	<a href="#">Kiribati</a>	22.50	2019
2	<a href="#">Sudan</a>	22.10	2019
2	<a href="#">Tuvalu</a>	22.10	2019
4	<a href="#">Mauritius</a>	22.00	2019
5	<a href="#">New Caledonia</a>	21.80	2019
6	<a href="#">Pakistan</a>	19.90	2019
7	<a href="#">Solomon Islands</a>	19.00	2019
8	<a href="#">Palau</a>	17.90	2019
8	<a href="#">Papua New Guinea</a>	17.90	2019
10	<a href="#">Egypt</a>	17.20	2019
11	<a href="#">Belize</a>	17.10	2019
12	<a href="#">Malaysia</a>	16.70	2019
13	<a href="#">United Arab Emirates</a>	16.30	2019
14	<a href="#">Saudi Arabia</a>	15.80	2019
15	<a href="#">Tonga</a>	15.70	2019
16	<a href="#">Bahrain</a>	15.60	2019
16	<a href="#">Qatar</a>	15.60	2019
18	<a href="#">Fiji</a>	14.70	2019
19	<a href="#">Puerto Rico</a>	13.70	2019
20	<a href="#">Mexico</a>	13.50	2019
20	<a href="#">Syrian Arab Republic</a>	13.50	2019
22	<a href="#">Barbados</a>	13.40	2019
23	<a href="#">Brunei</a>	13.30	2019
23	<a href="#">St. Kitts and Nevis</a>	13.30	2019
25	<a href="#">Antigua and Barbuda</a>	13.10	2019
26	<a href="#">Jordan</a>	12.70	2019
26	<a href="#">South Africa</a>	12.70	2019
28	<a href="#">Suriname</a>	12.50	2019
29	<a href="#">Seychelles</a>	12.30	2019
29	<a href="#">Comoros</a>	12.30	2019

31	<a href="#">Kuwait</a>	12.20	2019
32	<a href="#">Nauru</a>	12.00	2019
33	<a href="#">Vanuatu</a>	11.90	2019
34	<a href="#">St. Lucia</a>	11.60	2019
34	<a href="#">St. Vincent and the Grenadines</a>	11.60	2019
34	<a href="#">Dominica</a>	11.60	2019
34	<a href="#">Guyana</a>	11.60	2019
38	<a href="#">Nicaragua</a>	11.40	2019
39	<a href="#">Jamaica</a>	11.30	2019
40	<a href="#">Lebanon</a>	11.20	2019
41	<a href="#">Turkey</a>	11.10	2019
42	<a href="#">Trinidad and Tobago</a>	11.00	2019
43	<a href="#">United States</a>	10.80	2019
44	<a href="#">Grenada</a>	10.70	2019
44	<a href="#">Sri Lanka</a>	10.70	2019
46	<a href="#">India</a>	10.40	2019
46	<a href="#">Brazil</a>	10.40	2019
46	<a href="#">Germany</a>	10.40	2019
49	<a href="#">Bhutan</a>	10.30	2019
50	<a href="#">Libya</a>	10.20	2019
51	<a href="#">Oman</a>	10.10	2019
52	<a href="#">Guatemala</a>	10.00	2019
53	<a href="#">Portugal</a>	9.80	2019
54	<a href="#">Israel</a>	9.70	2019
55	<a href="#">Cuba</a>	9.60	2019
55	<a href="#">Paraguay</a>	9.60	2019
55	<a href="#">Iran</a>	9.60	2019
58	<a href="#">Liechtenstein</a>	9.40	2019
59	<a href="#">North Macedonia</a>	9.30	2019
60	<a href="#">China</a>	9.20	2019
60	<a href="#">Afghanistan</a>	9.20	2019
60	<a href="#">Bangladesh</a>	9.20	2019
60	<a href="#">Samoa</a>	9.20	2019
64	<a href="#">Costa Rica</a>	9.10	2019

65	<a href="#">Bosnia and Herzegovina</a>	9.00	2019
65	<a href="#">Montenegro</a>	9.00	2019
65	<a href="#">Serbia</a>	9.00	2019
65	<a href="#">Albania</a>	9.00	2019
65	<a href="#">Cyprus</a>	9.00	2019
70	<a href="#">Iraq</a>	8.80	2019
70	<a href="#">El Salvador</a>	8.80	2019
70	<a href="#">The Bahamas</a>	8.80	2019
73	<a href="#">Chile</a>	8.60	2019
73	<a href="#">Dominican Republic</a>	8.60	2019
75	<a href="#">Tunisia</a>	8.50	2019
76	<a href="#">Malta</a>	8.30	2019
76	<a href="#">Denmark</a>	8.30	2019
78	<a href="#">Panama</a>	7.70	2019
78	<a href="#">Andorra</a>	7.70	2019
80	<a href="#">Canada</a>	7.60	2019
81	<a href="#">Colombia</a>	7.40	2019
82	<a href="#">Uruguay</a>	7.30	2019
82	<a href="#">Honduras</a>	7.30	2019
82	<a href="#">Burkina Faso</a>	7.30	2019
85	<a href="#">Nepal</a>	7.20	2019
86	<a href="#">Philippines</a>	7.10	2019
86	<a href="#">Mauritania</a>	7.10	2019
88	<a href="#">Thailand</a>	7.00	2019
88	<a href="#">Czech Republic</a>	7.00	2019
88	<a href="#">Morocco</a>	7.00	2019
88	<a href="#">Venezuela</a>	7.00	2019
92	<a href="#">Hungary</a>	6.90	2019
92	<a href="#">Romania</a>	6.90	2019
92	<a href="#">Spain</a>	6.90	2019
92	<a href="#">Korea</a>	6.90	2019

96	<a href="#">Bolivia</a>	6.80	2019
96	<a href="#">Cayman Islands</a>	6.80	2019
98	<a href="#">Timor-Leste</a>	6.70	2019
98	<a href="#">Algeria</a>	6.70	2019
98	<a href="#">Haiti</a>	6.70	2019
101	<a href="#">Austria</a>	6.60	2019
101	<a href="#">Peru</a>	6.60	2019
103	<a href="#">Slovak Republic</a>	6.50	2019
103	<a href="#">Uzbekistan</a>	6.50	2019
105	<a href="#">Cambodia</a>	6.40	2019
105	<a href="#">Dem. People's Rep. Korea</a>	6.40	2019
105	<a href="#">Lao PDR</a>	6.40	2019
108	<a href="#">Indonesia</a>	6.30	2019
109	<a href="#">New Zealand</a>	6.20	2019
110	<a href="#">Poland</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Ukraine</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Kyrgyz Republic</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Turkmenistan</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Armenia</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Azerbaijan</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Kazakhstan</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Russia</a>	6.10	2019
110	<a href="#">Tajikistan</a>	6.10	2019
119	<a href="#">Cameroon</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Gabon</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Chad</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Bulgaria</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Equatorial Guinea</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Dem. Rep. Congo</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Congo</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Central African Republic</a>	6.00	2019
119	<a href="#">Vietnam</a>	6.00	2019
128	<a href="#">San Marino</a>	5.90	2019
128	<a href="#">Slovenia</a>	5.90	2019
128	<a href="#">Argentina</a>	5.90	2019



131	<a href="#">Iceland</a>	5.80	2019
131	<a href="#">Botswana</a>	5.80	2019
131	<a href="#">Georgia</a>	5.80	2019
134	<a href="#">Switzerland</a>	5.70	2019
134	<a href="#">Tanzania</a>	5.70	2019
134	<a href="#">Moldova</a>	5.70	2019
137	<a href="#">Australia</a>	5.60	2019
137	<a href="#">Japan</a>	5.60	2019
137	<a href="#">Finland</a>	5.60	2019
140	<a href="#">Singapore</a>	5.50	2019
140	<a href="#">Ecuador</a>	5.50	2019
142	<a href="#">Croatia</a>	5.40	2019
142	<a href="#">Yemen</a>	5.40	2019
142	<a href="#">Netherlands</a>	5.40	2019
145	<a href="#">Norway</a>	5.30	2019
146	<a href="#">Burundi</a>	5.10	2019
146	<a href="#">Djibouti</a>	5.10	2019
146	<a href="#">Rwanda</a>	5.10	2019
146	<a href="#">Eritrea</a>	5.10	2019
146	<a href="#">Somalia</a>	5.10	2019
151	<a href="#">Italy</a>	5.00	2019
151	<a href="#">Latvia</a>	5.00	2019
151	<a href="#">Belarus</a>	5.00	2019
151	<a href="#">Luxembourg</a>	5.00	2019
155	<a href="#">Sweden</a>	4.80	2019
155	<a href="#">France</a>	4.80	2019
157	<a href="#">Greece</a>	4.70	2019
157	<a href="#">Mongolia</a>	4.70	2019
159	<a href="#">Belgium</a>	4.60	2019
160	<a href="#">Lesotho</a>	4.50	2019
160	<a href="#">Madagascar</a>	4.50	2019
160	<a href="#">Hong Kong SAR, China</a>	4.50	2019
160	<a href="#">Angola</a>	4.50	2019
160	<a href="#">Namibia</a>	4.50	2019
160	<a href="#">Zambia</a>	4.50	2019

160	<a href="#">Eswatini</a>	4.50	2019
160	<a href="#">Malawi</a>	4.50	2019
168	<a href="#">Ethiopia</a>	4.30	2019
168	<a href="#">Macao SAR, China</a>	4.30	2019
170	<a href="#">Estonia</a>	4.20	2019
171	<a href="#">United Kingdom</a>	3.90	2019
171	<a href="#">Myanmar</a>	3.90	2019
173	<a href="#">Lithuania</a>	3.80	2019
174	<a href="#">Mozambique</a>	3.30	2019
175	<a href="#">Ireland</a>	3.20	2019
176	<a href="#">Kenya</a>	3.10	2019
176	<a href="#">Nigeria</a>	3.10	2019
178	<a href="#">Monaco</a>	2.90	2019
179	<a href="#">Ghana</a>	2.50	2019
179	<a href="#">Uganda</a>	2.50	2019
181	<a href="#">Senegal</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Mali</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Niger</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Côte d'Ivoire</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Cabo Verde</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Liberia</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Guinea</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Sierra Leone</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Togo</a>	2.40	2019
181	<a href="#">Guinea-Bissau</a>	2.40	2019
181	<a href="#">São Tomé and Príncipe</a>	2.40	2019
192	<a href="#">Greenland</a>	2.10	2019
193	<a href="#">The Gambia</a>	1.90	2019
194	<a href="#">Zimbabwe</a>	1.80	2019
195	<a href="#">Benin</a>	1.00	2019

f u e n t e :

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-05-19/arroz-blanco-peligro-diabetes-bebidas-azucaradas\\_1384578/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-05-19/arroz-blanco-peligro-diabetes-bebidas-azucaradas_1384578/)