



NUESTRAS ACCIONES

NUESTRAS ACCIONES

OPINA OPINA

PADRES Y MAESTROS

PADRES Y MAESTROS

PERIODISTAS

PERIODISTAS

Consejos de nutrición

Ideas prácticas que te ayudan a llevar una vida saludable.

[> leer](#)

LOS PELIGROS DEL AZÚCAR



Ningún otro producto ha jugado un papel tan importante en el deterioro de los hábitos alimenticios y de la salud como el azúcar, seguido por las harinas refinadas.

En la historia de la humanidad nunca estuvo disponible el volumen de azúcar que actualmente ofrece el mercado y consume la población. Durante milenios, el único azúcar concentrado al que tuvo acceso la población fue la miel. Sin embargo, los estudios muestran que su consumo no representó más de 3% del total de calorías consumidas.

No fue hasta 500 años después de Cristo que la población de India comenzó a extraer el jugo de la caña de azúcar para hervirlo y obtener cristales. El proceso fue durante siglos muy costoso y poco accesible. La historia cambió en 1492, cuando Cristóbal Colón sembró la caña de azúcar en el Caribe y estas plantaciones (más que las de algodón) impulsaron el comercio de esclavos. A partir de entonces, los precios del azúcar comenzaron a bajar hasta ser accesibles a la mayor parte de la población.

Qué aporta el azúcar

Los alimentos se clasifican en tres tipos básicos de macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Cada uno cumple una importante función para el cuerpo:

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Fuente de energía	Fuente de energía	Fuente de energía
	Desarrollo de piel y huesos	Protección de órganos
	Transporte de moléculas	Transporte de nutrientes
	Presión sanguínea	Temperatura del cuerpo
	Balance del ph	Síntesis hormonal

Así, la única función de los carbohidratos es proveer energía al cuerpo. Sin embargo, la proteína y la grasa también proveen energía.

Los carbohidratos son clasificados en simples y complejos. Con la excepción de la miel, los carbohidratos encontrados en la naturaleza son carbohidratos complejos o la combinación de carbohidratos simples y complejos. Pero cuando los alimentos

COMPRAS SALUDABLES

- [productos orgánicos > ver](#)
- [tiendas de comercio justo > ver](#)
- [calentadores solares > ver](#)

Otras consideraciones:

- [salarios dignos > ver](#)
- [software libre > ver](#)
- [energías renovables > ver](#)

naturales son procesados, los carbohidratos complejos son comúnmente removidos. Por ejemplo, una manzana contiene los dos tipos, pero cuando es convertida en jugo su fibra es removida y el líquido contiene solamente carbohidratos simples. El problema con estos carbohidratos simples es que son rápidamente absorbidos por el sistema sanguíneo, lo cual provoca picos muy altos de concentración de azúcar en la sangre que pueden contribuir a la obesidad, problemas del corazón, cáncer y diabetes.

Azúcar: hábito o adicción

La ciencia oficial no reconoce aún la capacidad adictiva del azúcar, a pesar de que la mayoría de las personas la experimentamos. Diversos estudios antropológicos señalan que la población, luego de padecer hambre, prefiere alimentos dulces. Esta tendencia se ha exacerbado en la vida moderna, con la búsqueda de una satisfacción inmediata mediante alimentos o bebidas que contienen azúcar.

Otro indicador natural es que las frutas y los vegetales que pueden ser peligrosos no presentan un sabor dulce, en tanto los que son dulces no representan un riesgo.

El problema ha surgido cuando los alimentos altamente dulces están en todas partes y al alcance de la mano y, lo que es peor, el azúcar ha sido añadido a la mayor parte de los alimentos que se consumen. Se han realizado estudios que indican que el azúcar incrementa los opiáceos en el cerebro, lo cual provoca placer como lo hacen en mayor medida algunas drogas. Este incremento de opiáceos es la causa principal de la fisiología que provoca nuestra adicción al azúcar y por la cual el consumo de azúcar aumenta año con año.

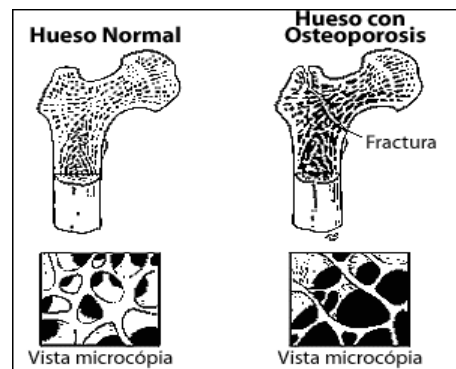
A este factor se suma el impacto de la publicidad que promueve el consumo de productos con altas concentraciones de azúcar, promoción que inicia desde las edades más tempranas definiendo hábitos que durarán toda la vida; en especial, la dependencia del azúcar. Este fenómeno es muy claro en el público infantil, al cual se le somete a una intensa promoción de consumo de bebidas y alimentos altamente azucarados.

Impactos en la salud

El azúcar aumenta la segregación de insulina y contribuye a la obesidad y la diabetes. Si uno toma un refresco con un contenido de 6 a 8 cucharadas de azúcar, el azúcar llega al estómago y de ahí pasa a los intestinos, donde es absorbido inmediatamente por la sangre ya que no es parte de alguna fibra que inhiba o retarde el proceso de absorción. Si ese azúcar pasara al sistema circulatorio, sin previo metabolismo, nos enfrentaríamos a un coma por hipoglucemia y moriríamos. El páncreas nos salva de ello, segregando grandes cantidades de insulina para procesar la azúcar. Pero cuando este acto se repite de manera constante -como ocurre con el tipo de dieta actual-, con frecuencia los niveles de insulina se elevan significativa y bruscamente. Este proceso tenderá a afectar nuestro organismo a largo plazo, pues se desarrollarán enfermedades crónicas del corazón, diabetes y cáncer.

El azúcar causa la pérdida de importantes minerales.

Diversos estudios han demostrado que el azúcar disminuye la presencia de minerales en el cuerpo, como el calcio, que es expulsado del organismo. En este caso, el organismo toma el calcio de los huesos, contribuyendo a ocasionar la osteoporosis. Se considera que el delicado balance de minerales en el organismo se puede ver afectado por la ingesta de unas cuantas cucharadas de azúcar. Pero su consumo habitual puede provocar que el organismo pierda la habilidad de restaurar el balance delicado de minerales y se torne vulnerable a diversas enfermedades.



El azúcar distorsiona las hormonas. El sistema endocrino está compuesto por un gran número de glándulas interconectadas que segregan hormonas que sirven como mensajeras de las funciones corporales. Al ingerir azúcar, algunas de las glándulas se fuerzan a trabajar de más para compensar los efectos del azúcar en el cuerpo. Por ejemplo, la glándula adrenal, ubicada en la parte superior de los riñones, se sobre estimula al consumir azúcar. Esto puede afectar las adrenales que juegan un papel importante en regular el sodio y el potasio, la presión sanguínea, el metabolismo de la glucosa, la adrenalina y la secreción de esteroides sexuales.

El azúcar puede propiciar alergias a los alimentos. Los alimentos requieren ser descompuestos por las enzimas para ser asimilados por las células. Las enzimas trabajan de manera óptima cuando el cuerpo tiene un balance apropiado de minerales. Al consumir azúcar disminuyen las reservas de minerales y esto puede debilitar el sistema de enzimas con lo que algunas partículas de alimentos podrían entrar a la corriente sanguínea. Si esto ocurre, el sistema inmunológico puede confundir dichas partículas con invasores, provocando que el organismo lance un ataque de defensa cada vez que se consume ese alimento.

El azúcar paraliza el sistema inmunológico. Los fagocitos son un tipo de glóbulos blancos que engullen bacterias y virus

invasores y, como parte integral del sistema inmunológico, juegan un papel importante en prevenir y controlar infecciones. Estudios recientes muestran que el número de organismos digeridos por los fagocitos disminuye dramáticamente durante más de seis horas después de ingerir azúcar.

El consumo de azúcar lleva a enfermedades crónicas. Altas concentraciones de azúcar en el sistema circulatorio causan daños permanentes a las estructuras moleculares de las proteínas. Una vez dañadas, las proteínas pueden provocar enfermedades crónicas degenerativas.

El azúcar incrementa el riesgo de cáncer. El cáncer se ha convertido en una epidemia y es una de las principales causas de muerte. Sus causas son múltiples y se ha señalado que el azúcar puede ser una causa importante. Diversos especialistas han señalado que el azúcar puede inducir el cáncer a través del siguiente mecanismo: las células del organismo segregan productos de desecho llamados radicales libres. El cuerpo, a través de las enzimas, neutraliza los efectos negativos de los radicales libres. Estas enzimas protectoras requieren un balance adecuado de minerales para ser efectivas y cuando el azúcar reduce los minerales del cuerpo, las enzimas no son tan efectivas en sus funciones de protección. Se incrementa entonces la presencia de radicales libres que pueden causar una reducción en la disponibilidad de oxígeno para las células, esto a su vez puede llevar a mutaciones celulares cancerígenas.

Sustitutos del azúcar: nuevos riesgos

Los daños causados por el azúcar han llevado al desarrollo de alternativas que tienen el poder de endulzar, con o sin calorías. Todos estos productos promovidos por la industria procesadora de alimentos no son una solución al azúcar, pues mantienen y promueven el gusto por alimentos y bebidas dulces, al tiempo que representan diversos riesgos para la salud. En realidad, los sustitutos del azúcar pueden ser aún más peligrosos que el azúcar misma.

Sugerimos revisar las **recomendaciones sobre bebidas** que ha realizado la Secretaría de Salud como una excelente guía para la familia, la escuela y a nivel personal.

La mayor parte de esta información proviene de: *Sweet Deception*, de los doctores Joseph Marcola y Kendra Degen Pearsall (Nelson Books, 2006). Algunas referencias de: *In Defense of Food*, de Michael Pollan (The Penguin Press, 2008).