

¡Alerta con el azúcar!

Por qué los endulzantes refinados perjudican su salud



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

**SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS

Educación • Investigación • Activismo

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

¿Qué hay de malo con el azúcar?

El azúcar es sacarosa pura (un di-sacárido compuesto de glucosa y fructosa) extraído de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Es un producto refinado y desprovisto de vitalidad al haber perdido sus vitaminas y minerales. El Dr. Weston A. Price se refirió al azúcar como “un producto invasivo del comercio moderno” debido a que llegó a invadir el lugar de los alimentos densos en nutrientes que componían las dietas tradicionales. Él notó que la salud de las personas declinaba en todos los aspectos al incluir el azúcar en sus dietas.

El azúcar fue introducido a la dieta europea en los años 1500s y su uso se ha incrementado exponencialmente en las últimas décadas. El “azúcar añadida”, principalmente en las bebidas gaseosas cuyo consumo ha aumentado en un 30 por ciento en las últimas tres décadas, es ahora responsable del 16 por ciento o más de las calorías en la dieta promedio estadounidense.

- En 1700 el consumo promedio de azúcar era sólo de cuatro libras anuales por persona.
- En 1800 el consumo era de dieciocho libras anuales
- En 1900 el consumo era de 90 libras anuales
- Hoy en día el consumo es de alrededor de ciento ochenta libras anuales por persona, ¡es decir media libra (una taza) de azúcar al día!
- La mayor parte del incremento a partir del año 1975 ha sido en forma de jarabe de maíz alto en fructosa.

Al mismo tiempo las enfermedades crónicas han alcanzado niveles epidémicos y las tasas de obesidad han escalado rápida y descontroladamente.

- En 1890 el porcentaje de obesidad en los Estados Unidos entre los hombres blancos era de 3,4.
- En 1975 el porcentaje para la población entera era de 15
- Hoy en día el porcentaje es 32 y continúa ascendiendo.

Una dieta alta en azúcar refinada es particularmente dañina para los niños debido a que desplaza a los alimentos densos en nutrientes como la carne, la mantequilla, los huevos y el queso, necesarios para que los niños tengan un crecimiento óptimo. Una dieta alta en azúcar refinada durante la niñez facilita en gran medida la aparición de graves enfermedades en la adultez, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, el cáncer y la depresión.

Hipoglicemia (niveles bajos de azúcar en sangre)

Al ingerir azúcar o cualquier otro carbohidrato refinado, una gran cantidad de glucosa (azúcar) se libera en nuestra sangre. Debido a que nuestro cuerpo está diseñado para que nuestros niveles de sangre permanezcan dentro de un rango muy estrecho, el cuerpo inmediatamente libera hormonas que disminuyen los niveles de azúcar. Esto comúnmente resulta en una condición denominada hipoglicemia, es decir bajos niveles de azúcar en la sangre.

Un síntoma común de bajos niveles de azúcar en la sangre es tener mucha hambre, lo que conlleva a comer de más y por tanto a la obesidad. Otros síntomas incluyen los dolores de cabeza, ataques de pánico, mareos, visión borrosa, palpitaciones al corazón, adormecimiento en manos y pies, ansiedad, depresión, irritabilidad, comportamiento agresivo, dificultad para lidiar con el estrés, fatiga y alergias.

Las hormonas que regular los niveles de azúcar en la sangre son producidas por las glándulas adrenales. Altas ingestas de azúcar pueden hacer que las glándulas adrenales se agoten, esto nos imposibilita manejar el estrés, causa fatiga crónica, entre muchas otras condiciones graves.

Diabetes

La diabetes es una condición en que los niveles de azúcar en la sangre están constantemente elevados. Es una condición muy peligrosa, que de no tratarse a tiempo puede llevar al coma y en muchos casos la muerte. Otros efectos colaterales de la diabetes incluyen problemas con los ojos que pueden terminar en ceguera, fallas en los riñones, daños al sistema nervioso y dificultad de los tejidos para sanar, que resulta en amputaciones de brazos o piernas.

Son varias las causas y los tipos de diabetes, sin embargo un factor fundamental es siempre la alta ingesta de carbohidratos refinados, lo que inmediatamente eleva los niveles de azúcar en la sangre. El factor más importante en la prevención de la diabetes es evitar los carbohidratos refinados que se encuentran en las galletas, las glosinas, los pasteles, los helados,

Otras enfermedades causadas por el azúcar

Además de la hipoglicemia (niveles bajos de azúcar en la sangre) y la diabetes, el consumo de azúcar perjudica la salud de muchas otras maneras:

- Acidez estomacal elevada
- Adicción
- Alergias, asma
- Alteraciones a neurotransmisores (dopamina, GABA, endorfinas, seratonina)
- Cáncer
- Caries dental
- Depresión
- Dificultades para dormir
- Disfunción eréctil
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades del riñón
- Esteatohepatitis no alcohólica (EHNA)
- Estrés pancreático
- Envejecimiento prematuro
- Fatiga adrenal
- Gota
- Infertilidad

- Inmunidad reducida, infecciones frecuentes
- Malnutrición
- Mala cicatrización
- Niveles altos de insulina
- Niveles altos de triglicéridos
- Niveles altos de ácido úrico (un factor de riesgo independiente para la enfermedad cardíaca)
- Obesidad
- Osteoporosis
- Presión sanguínea elevada
- Sobrecrecimiento de candida
- Síndrome de fatiga crónica
- Síndrome metabólico*

*El síndrome metabólico es un grupo de síntomas—obesidad, niveles de triglicéridos elevados, hipertensión, niveles bajos de colesterol en HDL, y glucosa elevada en ayunas—que empiezan cuando nos hacemos “resistentes a la insulina”. La causa principal es el consumo de azúcares añadidos. Este síndrome aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y derrame cerebral.

Sobre los endulzantes naturales

En una dieta saludable, la mayoría de personas puede disfrutar ocasionalmente de postres hechos con endulzantes naturales. Úsalos en moderación y en preparaciones que contengan grasas saludables como la mantequilla, el aceite de coco, la manteca, las yemas de huevo, la crema de leche y las nueces.

- Miel cruda
- Chancaca o panela
- Hojas de estevia
- Azúcar de coco, de palta o de dátiles

Cómo manejar los antojos de azúcar

El azúcar puede ser bastante adictiva y difícil de dejar. Aquí hay algunos consejos que han funcionado para muchas personas:

- Come tres comidas completas al día, siempre con alguna proteína animal y con abundantes grasas naturales, como mantequilla, yemas de huevo, crema de leche y grasa de animales.
- El desayuno es una comida importante. Ten siempre grasa y proteína animal para empezar el día.
- Si tienes hambre en medio de las comidas, ten algo que contenga grasa y sal, como las nueces, el queso o el salame.

- Nunca hagas las compras cuando tengas hambre o antojos, y no tengas dulces en casa
- Bebidas como la **kombucha** son un perfecto reemplazo para las bebidas gaseosas azucaradas
- Ocasionalmente, puedes comer dulces caseros hechos con endulzantes naturales y grasas buenas como mantequilla, crema de leche, aceite de coco, yemas de huevos y nueces.
- Un remedio homeopático llamado *Argentum nitricum* puede ser de mucha ayuda para personas con fuertes antojos por el azúcar

Endulzantes industriales que debemos evitar

JARABE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA (JMAF): ¡Más dañino que el azúcar! El JMAF es hecho con un proceso que convierte los almidones (glucosa) en una forma de azúcar (fructosa) que para nuestro cuerpo es difícil de procesar en grandes cantidades. Está asociado con daños al hígado, obesidad, problemas del desarrollo en niños en crecimiento y mala absorción de colágeno. Las ratas alimentadas con dietas altas en fructosa desarrollan enfermedades al hígado peores que las de alcohólicos y son infértiles.

AGAVE: Hecho de la misma manera que el JMAF, este peligroso endulzante se vende en las tiendas de alimentos naturales. Puede contener fructosa en cantidades mayores al 90 por ciento.

JUGOS DE FRUTA PROCESADOS: Al extraer el jugo de la fruta sin la fibra, todos sus azúcares en forma de fructosa van directamente al hígado en grandes concentraciones, lo que conlleva a desarrollar la enfermedad del hígado graso no alcohólico.

ASPARTAME (endulzante artificial en las marcas Nutraweet y Equal): es tóxico para el sistema nervioso. Al digerirse se separa en metanol y formaldehído, ambos tóxicos. El aspartame puede causar dolores de cabeza, convulsiones, cáncer cerebral, desórdenes del sistema nervioso y visión empañada. A pesar de que el aspartame es publicitado como un producto para adelgazar, los estudios en animales ocasionan aumento de peso.

SUCRALOSA (endulzante artificial en la marca Splenda): causa muchos problemas en animales de laboratorio incluyendo disminución de la actividad inmune, disminución de los glóbulos rojos, problemas en hígado y riñón, problemas en el embarazo y bebés con bajo peso al nacer. La sucralosa interrumpe el correcto desarrollo de la microbiota intestinal.

OTROS ENDULZANTES QUE DEBEMOS EVITAR: la dextrosa, la glucosa, el jarabe de arroz y otros cereales, los jarabes artificiales, la miel pasteurizada, el extracto de estevia, la maltodextrina y los alcoholes de azúcar (xilitol, manitol, eritritol, sorbitol).