



AZÚCAR, EL VENENO BLANCO

Claro que un poco de azúcar en el café de la mañana no hace daño a nadie. No causaría ningún problema si esa cucharada no se repitiera demasiadas veces al día, conscientemente o sin darse cuenta. Eche sus propias cuentas. El café de primera hora: dos cucharadas; una Coca-Cola para comer equivale a 10; el yogurt con frutas: 8; un helado de chocolate: 19. Estos cuatro alimentos adicionales ya suman 39 cucharadas de azúcar. Algunos organismos internacionales aconsejan que para una dieta de 2.300 calorías, lo ideal es ingerir 57 gramos. Son, más o menos, 11 cucharadas. ¿Cuántas le sobran? Demasiadas, seguro. Tal vez lo que no sepa es dónde va ese azúcar de más que circula por su cuerpo ni qué efectos le produce.

Dos de las reacciones del “consumidor” de azúcar son suficientes para clasificarla entre las sustancias adictivas: la ingestión de una cantidad pequeña genera el deseo de más azúcar y la abstinencia total de azúcar produce mono. Dicen los entendidos que el azúcar es uno de los peores venenos que existen en el mundo. Las investigaciones les llenan de razón. **Para digerir, purificar y eliminar el azúcar hace falta que el organismo utilice vitaminas y minerales de sus reservas.** “Y, al final, el exceso de azúcar afecta a cada órgano del cuerpo”, cuenta el doctor **Cidón Madrigal** en su libro *La dieta*.

El azúcar *extra* que circula por el cuerpo se instala por primera vez en el hígado en forma de glucosa. Al ser un consumo excesivo diario, cuando el hígado llega a su máxima capacidad se hincha como un globo y devuelve a la sangre el exceso de glucosa en forma de ácidos grasos saturados, que se transportan a cada parte del cuerpo. Primero, eligen las áreas más inactivas del cuerpo para almacenarse: las nalgas, los pechos y las caderas. Cuando ya están llenas hasta la bandera, los ácidos grasos acampan entre los más activos, como el corazón y los riñones. “Es entonces cuando la función de estos órganos se ralentiza, degenerando sus tejidos y volviéndolos grasos”. Al final, **todo el organismo queda afectado por una funcionalidad disminuida**, produciendo una tensión sanguínea anormal, entre otros muchos síntomas.

“Cuando comemos azúcar **perdemos vitaminas del grupo B, calcio, fósforo, hierro y otros elementos nutritivos que salen directamente de nuestras reservas**”, cuenta el doctor Madrigal. Si algo es el azúcar, es un auténtico *ladrón de calcio*. “La solución no consiste en beber más leche y tomar más calcio, sino en una correcta alimentación desde jóvenes”. El azúcar causa la pérdida de importantes minerales, sobre todo de calcio, que es automáticamente expulsado del organismo cuando irrumpe el azúcar. El organismo no tiene más remedio que coger el calcio de los huesos, lo que contribuye a debilitarlos y degenerando en una osteoporosis. **Las mismas caries que se producen en los dientes se van produciendo en los huesos.** No se ven, pero se sienten de mayores.

Aumenta el colesterol y los triglicéridos, al mismo tiempo que aumenta el peso. Día a día, se acumulan “todas las papeletas para ser uno más de las miles de personas que padecen enfermedades cardiovasculares en nuestra sociedad”.

Se sabe que el azúcar **paraliza el sistema inmunológico y que es culpable de desequilibrar la glucemia**, con sus repercusiones psicofísicas: el azúcar blanco, absorbido muy rápidamente por el intestino delgado, causa una veloz e intensa elevación del azúcar en sangre (hiperglucemia) que conduce a un estado de excitación física y psíquica.

También **incrementa el riesgo de desarrollar cáncer**. Las células segregan productos de desecho llamados radicales libres. Las enzimas neutralizan los efectos negativos de los radicales libres, pero las enzimas necesitan un balance adecuado de minerales para ser efectivas. Cuando el azúcar reduce los minerales del cuerpo, las enzimas dejan de ser tan efectivas, incrementando la presencia de radicales libres que pueden reducir la disponibilidad de oxígeno, lo que podría provocar mutaciones celulares cancerígenas.

Hiperinsulismo, diabetes, úlceras estomacales, enfermedades hepáticas, obesidad, indigestión, dermatitis seborreica, falta de concentración, ansiedad, trastornos psicológicos e incluso comportamientos delictivos violentos son otras consecuencias que podría tener el azúcar de más en el cuerpo.

La doctora **Mónica Name** ha comprobado que en el último decenio el consumo de helados se ha visto aumentado en un 852% y el de bebidas azucaradas hasta en un 2.638%. Más o menos, un niño de 12 años que ingiera dulces habitualmente habrá consumido a su temprana edad tanta cantidad de azúcar como la que haya podido tomar su abuelo en toda su vida.

Se necesita que transcurran de 20 a 30 años para poder percibir los efectos perniciosos que una mala dieta haya podido causar al organismo. Los expertos no dicen que se tenga que erradicar totalmente el azúcar de la dieta, pero sí recomiendan sustituirla por verdadera azúcar integral -siempre que se pueda- y tomarla en porciones muy pequeñas, casi imperceptibles y mezcladas con algún alimento. Una tarea realmente difícil. Hay que saber qué, cómo, cuándo y en qué cantidad se come. Con el paso de los años, su organismo se lo agradecerá. Haga la prueba.

Buscar la fuente en Internet, hay muchas referencias a este artículo

