

EL AZÚCAR, DULCE VENENO (La sabiduría de las abuelas)

El azúcar es un psicoactivo legal de uso permitido, que se produce y se vende por toneladas, ya sea en forma pura o incorporada a una enorme cantidad de productos alimenticios y farmacéuticos.



La mayoría de la población mundial, literalmente, vive bajo los efectos del azúcar refinado sin saberlo y sin notarlo, por eso la adicción al azúcar es crucial para la salud financiera del estamento médico. Durante miles de años el único “endulzante” que conoció Europa fue la miel. El azúcar de caña llegó a Europa a mediados del siglo XII desde Oriente Medio y la India. Gradualmente se convirtió en ingrediente habitual de las despensas.

Y en los últimos 2 siglos ningún producto ha experimentado un crecimiento cuantitativo tan acelerado como el azúcar.

El ser humano necesita glucosa. Como combustible, como moneda energética. Pero se tergiversan los términos cuando se afirma que esta glucosa debe proceder del azúcar blanco. No debemos confundir glucosa, almidón e hidratos de carbono. En suma, lo que es imprescindible para el ser humano son los hidratos de carbono porque son los principales suministradores de energía en los procesos vitales orgánicos. El azúcar blanco refinado que consumimos habitualmente es sacarosa sintetizada de forma artificial, por lo que difícilmente podrá aportar al organismo esa energía que necesitamos. El pH del ser humano sano debería ser alcalino: entre 7,35 y 7,45. Pero la alimentación de consumo occidental es principalmente ácida: azúcar, carne, grasas, fritos, precocinados, alcohol, tabaco, café, etc. Un cuerpo ácido es un imán para las enfermedades y el azúcar refinado acidifica más rápido y de forma más drástica que ningún otro alimento de la tierra. Muchas personas consumen cantidades excesivas de azúcar sin ser conscientes de ello y con total desconocimiento de sus peligros. La televisión, las revistas y los anuncios (los mercados) se encargan de ensalzar sus virtudes, silenciando la enorme lista de inconvenientes, que pasamos muy brevemente a describir.

Contrariamente a los azúcares naturales, el azúcar refinado es absorbido muy rápidamente por el intestino delgado. La elevación en los niveles normales de glucosa ocasionada por su ingestión se experimenta como una leve euforia, provocando unas bruscas hiperglucemias, que conducen a un estado de excitación físico y psíquico y posteriormente a una reacción de hipoglucemia que va acompañada de depresión mental, de cansancio físico e incita a tomar estimulantes que van a causar una nueva hiperglucemia, a la que seguirá horas más tarde otra nueva hipoglucemia. Estas alternancias deterioran los mecanismos reguladores del metabolismo y agotan el sistema nervioso, lo cual conduce al cansancio, irritabilidad, agresividad y debilidad en general. La producción de vitaminas y minerales también presenta serias deficiencias, al tener que extraer el organismo los nutrientes que necesita para digerirla (el azúcar)

de otros alimentos o de los propios tejidos; el azúcar produce al metabolizarse, residuos ácidos para cuya neutralización sale el calcio de los huesos y dientes, estos se debilitan y nos conducen a las tan temidas osteoporosis y caries. Una dieta rica en azúcares favorece la infección por parte de levaduras (por ejemplo la *Candida albicans*), bacterias y parásitos. El exceso de dulces sube la aguja de nuestra báscula, pero también, y sin darnos cuenta, el colesterol y otros lípidos de la sangre aumentan haciéndonos candidatos a las enfermedades cardiovasculares.

Pero los más perjudicados son las niñas y niños, ya que tras el consumo de productos azucarados, la concentración mental disminuye y, con ella, el rendimiento escolar: van de la hiperactividad exagerada a la melancolía, además tienen más caries dentales y son más propensos a las infecciones. Si pensamos en los preparados para bebés pensemos que estos alimentos endulzados en extremo, quedan grabados en el paladar, permaneciendo ahí para siempre, no aceptando con más edad ciertos alimentos más



saludables por tener atrofiadas las papilas gustativas. De promedio consumen al año más de diez kilos de dulces y caramelos, casi quinientas botellas de bebidas endulzadas y doscientas piezas de chicle para mascar endulzado. En personas adultas, la mayoría no ingerimos prácticamente nada que no esté “muy azucarado”, desde vino, cerveza y cócteles, hasta bocadillos, embutidos, zumos, pizzas, refrescos, precocinados, jamón serrano, sopas, verduras congeladas...etc. Así hasta 5000 productos que podemos encontrar en las estanterías de los supermercados. Paradójicamente la solución que nos ofrece el mercado son los edulcorantes, que sólo hacen

agrar la problemática de su consumo, pues provocan los mismos problemas que el azúcar refinado y sus efectos secundarios nos han sido testados lo suficiente como para asegurar que son una alternativa, siendo las secuelas que dejarán en el organismo una incógnita.

Lo peor de lo peor son los refrescos, 350 ml de Coca-Cola equivalen a 9 cucharillas de azúcar “refinadísimo”, lo que acidifica en un santiamén. Para restablecer el pH deberíamos beber 32 vasos de agua, lo que por supuesto nadie hace, así que para evitar la acidosis y recuperar el equilibrio alcalino, nuestro pobre cuerpo extrae grandes cantidades de calcio orgánico de huesos y dientes.

¿Qué hacer para eliminar el azúcar de nuestra dieta? Primero vaya a la despensa de su cocina y tire todo lo que contenga azúcar refinado. Lea las etiquetas y si encuentra cualquiera de estas palabras tire el recipiente y el contenido: **azúcar, aspartamo (ojo E-951), sucralosa, fructosa, lactitol, xilitol, eritritol, glucosa, maltosa, lactosa, galactosa, ciclamato, sorgo, sal de aspartamo, acesulfamo, maltitol y jarabe de maltitol, miel de caña, miel de maíz, azúcar de maíz, sacarina (sódica, cálcica y potásica), azúcar invertido, dextrosa, jarabes (de maíz, de arroz,...) etc.** Abandone

los alimentos precocinados y descubra el mundo de la cocina sana, la que mejor le venga, pero cocine usted y si es indispensable endulzar su vida utilice miel o Stevia.

SACARINA	Es un derivado del alquitrán. En Canadá está prohibida. Se utiliza para estimular el apetito en la alimentación de los cerdos. Se desaconseja en el embarazo.
CICLAMATOS	Prohibidos en EEUU, Japón e Inglaterra, pero no en el resto de Europa, aunque se ha rebajado su nivel en refrescos.
SUCRALOSA	Consumido habitualmente puede producir diarreas e irritación intestinal.
SORBITOL, XILITOL y MANITOL	Pueden producir diarreas y se desaconseja en niños. Precisamente se utiliza en “las chuches”.
ASPARTAMO E-951	Parte integral de la dieta moderna, está presente en más de 5000 productos alimenticios, incluso en la gran mayoría de jamones, sean ibéricos o de bellota. Donald Rumsfeld y la empresa Monsanto son dos de los personajes en la historia de este producto. Coca Cola Light y Pepsi Light llevan aspartamo. Dos estudios lo relacionan con el dolor de cabeza, depresión, pérdida de memoria, vértigos, pánico y epilepsia.
CICLAMATO SÓDICO E-952	Prohibido en EEUU y Venezuela. Utilizado en la Coca-Cola Zero y relacionado con el cáncer de vejiga.

Está en la naturaleza de las personas adictas negar tener una adicción y también lo está apuntar hacia otros adictos y decir “*El problema no es tan serio como se dice*”. Especialmente la adicción al azúcar sufre esta forma de negación, en parte porque en nuestra cultura se subestima grandemente el poder del azúcar como droga. Los anuncios nos empujan a consumirla, las gigantescas corporaciones alimenticias nos empujan a consumirla y las situaciones sociales nos empujan también. El azúcar se ha convertido en el mayor contaminante de nuestras comidas así que mantengamos una mente abierta acerca de esto y comprobemos el etiquetado de los productos para verificar que no estamos siendo “inoculados” con azúcar y sus derivados.

Fuente: LA LEVANTERA (Costurero de ideas)