

El azúcar y sus efectos

Autor Félix E. F. Larocca

EL AZÚCAR Y SUS EFECTOS (NO TAN DULCES) EN LA SALUD, TANTO EMOCIONAL COMO FÍSICA

Hay un enemigo de nuestra salud que nos aguarda en todo instante. Es un disacárido, de color blanco, que se desdobra por hidrólisis en dos monosacáridos y que además de ser dulce, es soluble en agua y escasamente soluble en alcohol: Lo conocemos como el azúcar nuestro "amigo" y el "amigo" de todos los niños.

El azúcar, que constituye más de una sexta parte de nuestra dieta normal, se empezó a utilizar hace unos 300 años.

Su aceptación fue lenta y pausada, desde que la caña de azúcar se trasplantara a Europa desde el Oriente. A nuestro continente hizo su llegada en el siglo XVI, traída (entre otras plagas) por los conquistadores españoles.

Como todos sabemos, el cultivo de la caña de azúcar, estuvo por muchos siglos asociado a la esclavitud y la explotación del hombre blanco hacia el negro. Los conquistadores ingleses, franceses y españoles, por medio de la fuerza y la tortura, aceleraban la producción en los cañaverales, para consolidar sus fortunas.

La costumbre anticuada, de edulcorar los alimentos con miel fue substituida por el uso del azúcar, la cual, por su facilidad de obtener, está presente hoy en una exagerada selección de productos: golosinas, refrescos, salsas, bebidas alcohólicas, chocolates, sal de dieta, tabaco, medicinas y otros. Todos consumen hoy más azúcar de lo que les conviene pero, no consumir azúcar ninguno, es la única solución saludable.

El azúcar carece en sí de todo valor nutritivo, aportando a la dieta nada de importancia, e interfiriendo con la asimilación de algunas sustancias que nos son indispensables.

Los dentistas (muchos de los cuales "premián" los niños con chupetas) son testigos del efecto deletéreo del consumo de dextrosa (componte de la sacarosa) en la formación de las caries dentales.

El azúcar contribuye a la indigestión y al desarrollo de las úlceras pépticas.

Los dermatólogos, también atestiguan (en sus pacientes) del efecto que ésta tiene en producir trastornos de la piel.

El azúcar, la obesidad y sus trastornos derivados son plagas de nuestra civilización desenfrenada, cuando tiene que ver con el placer, libidinoso y erótico de comer.

Del azúcar proviene y (a veces) se origina la diabetes, mal que padecen millones de personas y cuyas consecuencias

funestas incluyen: las gangrenas, la arteriosclerosis, algunas formas de la ceguera, las cataratas y algunos trastornos de la coagulación sanguínea.

El azúcar, por sus efectos metabólicos y glandulares se considera "enemigo del sexo". Tarde o temprano el diabético desarrolla la impotencia genital y la mujer diabética sufre infecciones recurrentes de la vagina y sus estructuras.

El azúcar (en forma de melazas) se añade al tabaco que se usa en la manufactura del cigarrillo, incrementando sus potenciales deletéreos y dañinos.

Aquí se presentan algunos factores adaptados del libro Sugar Blues acerca de los efectos del azúcar en el ser humano:

- La acidez de los refrescos de cola, es la misma del vinagre. El azúcar que contienen disfraza la acidez, y los niños que las beben no reconocen que lo que ingieren es una mezcla extraña de ácido fosfórico, azúcar, cafeína, colorante artificial y otras sustancias edulcorantes.
- In 1999 el consumo de sodas llegó, en los EE.UU. a unos 40 galones por persona, por año.
- La mayoría de las personas gordas que consumen el azúcar indiscriminadamente, están sobrealimentadas y mal nutridas.
- Toda dieta que no discrimina entre los diferentes carbohidratos y que incluye azúcar refinada y harina blanca es peligrosa.
- Una cucharadita de azúcar en el café luego de comer una hamburguesa puede tornar el estómago en una reacción de fermento. Una soda y un sándwich, basta para tornar el estómago en un alambique.
- El azúcar añadido a un cereal, garantiza la fermentación ácida.
- Almidones y azúcares complejos se fragmentan, durante la digestión, convirtiéndose en azúcares utilizables, llamados monosacáridos. Cuando almidones y azúcares se ingieren juntos, fermentan, se fragmentan en CO₂, ácido acético, alcohol y agua... Con el agua exceptuada, los otros son venenos.
- Cuando se consumen proteínas, estas se digieren, transformándose en aminoácidos los cuales son nutrientes usables. Pero, cuando las proteínas se ingieren con azúcares, ellas se pudren, degradándose en una variedad de sustancias tóxicas, conocidas como as ptomaínas y leucomaínas. Venenos, sin uso alguno.
- Las industrias tabacaleras añaden del 5 al 40% de azúcar (en la forma de melazas) a los cigarrillos, los cigarros y el tabaco de pipa.
- Este tabaco curado con azúcar es más propenso a causar cáncer del pulmón que el que no ha sido tratado de esta manera.
- En la República Dominicana (donde las estadísticas que existen, se inventan) se comprueba empíricamente que la incidencia elevadísima de las caries dentales son resultado directo del consumo apabullante del azúcar en todas sus formas.
- La República Dominicana, por su forma de gobierno discriminatorio hacia el negro esencialmente hacia el haitiano, se

considera país culpable por la explotación de los ciudadanos de nuestra vecina república para el corte de la caña. Aquí recomendamos: Bitter Sugar: Slaves Today in the Caribbean por M. Lemoine y Why the Cock Fight: Dominicans, Haitians and the Struggle for Hispaniola por M. Wuckler).

- Escocia y Australia tienen uno de los porcentajes más altos consumo del azúcar mundial---150 libras por persona anualmente. Como corolario, para la edad de 15 años, 64% han perdido sus dientes y la mayoría son obesos.

- Comiendo cosas dulces y manejando pueden ocasionar accidentes, secundarios a la hipoglucemia causada por el hiperinsulinismo funcional.

- El azúcar. Sucrosa refinada, C₁₂H₂₂O₁₁, se produce por el proceso químico del jugo de la caña o de la remolacha y por la eliminación de todas las proteínas y fibras que constituyen un 90 por ciento de la constitución natural de la planta.

- Ambos, el azúcar y la heroína, son agentes químicos. En el caso de la heroína, el jugo de la adormidera se extrae y se refina purificándolo en morfina, primero y de heroína después. En el caso del azúcar, se toman el jugo de la caña o de la remolacha se refinan convirtiéndose en melazas de donde se refinan como azúcar prieta, la que se refina más para producir los granitos extraños que consumimos sin pensar. Los empujadores de drogas diluyen la base pura de la heroína con el azúcar de la leche (lactosa) para que sus paquetes transparentes sean más estimulantes al ojo.

- El azúcar refinado (la sucrosa) nunca ha sido parte de la estrategia de comer del ser humano.

- La caña de azúcar, provino originalmente de la India. Hay un pasaje en el Atharva-Veda, que es un himno de celebración al azúcar: "Te he coronado con hojas de la caña dulce para que tú no me rehúses".

- Los griegos de la antigüedad, no conociendo el azúcar, no tenían un término para designarlo. Un escritor romano del tiempo de Nerón, Dioscórides, lo llamó saccharum. Mientras que Persia en 600 DC comenzó la cosecha de la caña en su suelo.

- La historia lóbrega del comercio del azúcar es en sí misma una acusación a los gobiernos, traficantes e iglesias; quienes entre ellos todos son responsables por millones de muertes en el comercio de esclavos.

- He aquí los fenómenos que tienen lugar cuando ingerimos el azúcar refinado (sucrosa). La sucrosa es la sustancia más próxima en su constitución química a la glucosa. Siendo glucosa, básicamente, escapa el procesamiento químico del metabolismo normal. La sucrosa entra directamente en los intestinos, donde se torna en glucosa "pre digerida". Esta por su vez, se absorbe en la sangre donde el nivel de la glucosa ha sido establecido en balance preciso con el oxígeno. Cuando esto sucede, el nivel circulante de la glucosa sanguínea se aumenta de modo dramático. El cuerpo se halla en un estado de crisis metabólica.

El cerebro lo detecta primero. Hormonas emergen rápidamente de las cortezas suprarrenales enlistando todos los recursos químicos disponibles para confrontar la amenaza del azúcar: insulina proveniente de las "islas" del páncreas laboran específicamente para reducir el nivel de la glucosa sanguínea en antagonismo complementario al de las hormonas adrenales cuya función consiste en mantener la glucosa elevada. Todo este drama procede a un paso de emergencia, con resultados predecibles. Yendo demasiado rápido, llega demasiado lejos. El fondo colapsa del nivel de la glucosa sanguínea y una crisis secundaria emerge de la inicial. Las islas pancreáticas tienen que cerrar; lo mismo sucediendo con algunas de las funciones de las glándulas suprarrenales. Otras hormonas adrenales deben de ser producidas para regular el caos metabólico creado y para retornar el nivel de la glucosa a su estado normal. Mientras tanto, toda esta reacción se refleja en cómo nos sentimos (física y emocionalmente) y puede terminar en daño directo a las glándulas adrenales.

El sustituto del azúcar (HFCS), o sirope altamente concentrado de la fructosa, produce daños más profundos que los descritos en el párrafo anterior quizás por ello se encuentra hoy en casi todos los "alimentos" que de antes

dependieran en el azúcar para su confección. (El libro que aquí recomendamos es: Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World por G. Critser).

- En la Europa medieval, la Iglesia y el Estado se aliaban para combatir la oposición al comercio lucrativo del azúcar. Muchos murieron en la pira de la Inquisición por mantener que el azúcar era dañina y no constituía alimento adecuado.

- S. Sakurazawa (no relación a Érica), un filósofo japonés y curandero naturista una vez escribió: "... el azúcar es sin duda alguna el asesino número uno en la historia de la humanidad - mucho más letal que el opio o que la caída radiactiva - especialmente para quienes comen arroz como elemento esencial en sus dietas. Azúcar es el daño más significativo que la civilización industrial moderna ha introducido en el Oriente y en África. Personas imprudentes que ofrecen dulces a los bebés un día descubrirán con horror, que ellos tienen mucho por qué responder". (Amén, むうあゝ; `W! c_ShkpY< nhp --- de acuerdo a Babylon esa es la traducción de "amén" en japonés).

- Thomas Willis (famoso por descubrir la forma anatómica que lleva su nombre) en 1674 describió una dulzura nueva y extraña en la orina en algunos de sus pacientes ricos y famosos. Le dio el nombre griego, de diabetes (producción excesiva de orina) y el latino, de mellitus (que traduce miel dulce). (Para una exploración detallada de las contribuciones de Willis a la neurociencia, el libro que leer es: Minds Behind the Brain: A History of the Pioneers and their Discoveries por S. Finger).

- Como dieta, el azúcar puede matar. Solamente tomando agua, puede mantener la vida por tiempos considerables. Agua y azúcar pueden matar. El azúcar, a pesar de no suministrar nutrición alguna, necesita el uso de vitaminas preciosas y de minerales escasos para ser asimilada y finalmente, desintoxicada y eliminada por el cuerpo, por medio del agua disponible.

- La harina refinada se comporta de la misma manera que el azúcar. Glicógeno en exceso (azúcar almacenada en el hígado) retorna a la sangre en forma de ácidos grasos, éstos, a su vez, son depositados en las áreas más inactivas del cuerpo: el abdomen, las caderas, los senos y los muslos.

- El resultado sigue...

Si no le gusta lucir así en la playa. Aprenda a "leer" las etiquetas de las comidas.

Ahí está el azúcar...

Félix E. F. Larocca