Los efectos nocivos del azúcar

Dra. Mónica Name, Cali - Colombia

El consumo del azúcar industrial es uno de los azotes alimentarios en nuestra civilización. Detrás de la producción de este "alimento" desnaturalizado se manejan muchos aspectos de índole económicos que al parecer, son más importantes que el estudio de salud de las personas que lo consumen sin ninguna limitación por desconocimiento de sus efectos secundarios.
Se han realizado muchos estudios científicos en distintas ciudades del mundo por médicos e investigadores muy reconocidos sobre los efectos nefastos del azúcar refinado en la salud, sin embargo, las autoridades sanitarias no se han decidido a actuar para controlar el consumo desmedido del mismo.

El azúcar se obtiene a partir de vegetales como: la caña de azúcar, la remolacha, etc., por un proceso químico de refinamiento donde se utilizan sustancias floculantes, cal, bisulfito de azufre, ácido fosfórico, clarificantes, etc., para obtener un producto cristalino, blanco llamado también sacarosa (C_{12} H_{22} 0_{11}) que pertenece al grupo de los carbohidratos de Carbono y es un disacárido conformado por una molécula de glucosa y una molécula de fructosa.

Es bien sabido que los hidratos de Carbono son la principal fuente de energía de nuestro organismo, pero esto no es sinónimo como nos presentan las industrias azucareras a consumir azúcar industrial, ya que esto está desprovisto de sustancias biológicamente activas como: vitaminas del complejo B, minerales, oligoelementos, fibra, ácidos grasos insaturados, enzimas, que sí se encuentran en los hidratos de carbono que consumimos en su forma natural, y cada uno de estos ingredientes forman un conjunto indispensable para que pueda haber un buen metabolismo, y por ende, un buen aporte energético o calórico.

Es importante desmentir el mito de que el azúcar moreno es más natural que el azúcar blanco, ya que se somete *al mismo* procedimiento químico con las sustancias mencionadas, y además las diferencias en su composición son mínimas, según los análisis realizados por el Instituto de Higiene de Paris.

Minerales en mg/100 g	**Azúcar blanco**	**Azúcar moreno**
Calcio	0 mg	85 mg
Fósforo	0 mg	19 mg
Hierro	0,1 mg	3,4 mg
Potasio	3,0 mg	344 m
Sodio	1,0 mg	30 mg
Vitaminas	**Azúcar Blanco**	**Azúcar moreno**
Tiamina	0 mg	0,01 mg
Rivoflavina	0,mg	0,03mg
Niacina	0 mg	0,2 mg

Se van reportando como posibles efectos fisiológicos del azúcar industrial enfermedades como:
1. Deterioro de la dentadura (caries, piorrea, etc.).
2. Enfermedades metabólicas como obesidad, diabetes, hipoglucemias, trastornos hepáticos, cálculos biliares y renales.
3. Enfermedades de los órganos digestivos como: alteración de la llora intestinal, úlceras, meteorismo, estreñimiento.
4. Enfermedades de las arterias como: arterioesclerosis, ateromatosis de miocardio, apoplejía.
5. Debilitamiento del sistema inmunitario que se manifiesta reiteradamente con inflamaciones de las vías respiratorias, pielitis, cistitis, etc.
6. Hipovitaminosis, especialmente de las vitaminas del complejo B importantes para el sistema nervioso.
7. Hiperactividad en los niños, trastornos psicológicos y mentales.
8. Enfermedades alérgicas, acné.
9. Relacionado con el desarrollo y crecimiento de tumoraciones cancerosas. etc.

Cada vez se confirma más en medicina, que el origen de la mayor parte de las llamadas enfermedades de la civilización, no es otro que el déficit en la calidad de nuestra alimentación.
La energía que se obtiene del azúcar como producto químicamente puro se define como "calorías varias" ya que para que puede ser aprovechado por nuestro organismo necesita de la participación de vitaminas del complejo B, cómo la B_1 (aneurina o tiamina), B_2 (rivoflavina), niacina (nicotinamida), ácido pantoténico, botina, etc., que las capta o roba de otros alimentos que las contengan o de los depósitos orgánicos causándonos día tras día mas déficit de los mismos. Por ejemplo: se acepta que las necesidades diarias por persona de vitamina B_1 son de 1,5 mg. Sin embargo, esta cifra carece de valor práctico, ya que las necesidades reales de esta vitamina dependen de la cantidad de calorías que obtenemos con la ingestión de hidratos de carbono y proteínas de nuestra dieta y se ha demostrado en múltiples estudios y estadísticas realizadas, que el aporte de tiamina es insuficiente en los alimentas que consumimos.
El principal suministrador de esta vitamina son los cereales y entre ellos el trigo el cual se consume de forma refinada (pan blanco o semi-integral) Y faltándole el germen que es la parte del grano que más riqueza tiene de esta vitamina.
Para que el pan pueda considerarse integral debe haber par lo menos 85% del grano completo sin la molienda, pues de lo contrario faltaría el germen del cereal.

Es importante destacar al azúcar como "ladrón de calcio'. Katase, director del Instituto Patológico de la Academia Médica de Osaka ha publicado una serie de experimentos impresionantes sobre el efecto del azúcar puro en un cuerpo en crecimiento; ya que se observaba con mucha frecuencia, que los niños que consumían muchas golosinas, presentaban una gran "debilidad Física". Esto le indujo a alimentar a un grupo de conejos que pesan entre 400 a 900 gr. con 2 y 4 gr. de azúcar de caña por kilo de peso. La cantidad de azúcar correspondía a una dosis diaria de 40 a 60 gr. para un niño con un peso entre 20 a 30 kg (44 – 66 lbs). Al cabo de 146 días, esta dosis añadida a los animales en estudio les causaba graves transformaciones en su sistema óseo (ablandamientos, deformaciones, rupturas).

"La sustancia ósea se ablanda hasta el punto de que se podía cortar fácilmente con el cuchillo" En el microscopio se apreció una pérdida de Calcio de los huesos y una acentuación de la actividad celular como mecanismo de defensa ante un daño que avanzaba imparablemente, resultando huesos alargados y vacíos que recuerdan el crecimiento acelerado de la juventud moderna.

Es muy extendida la opinión de que la arteriosclerosis e infarto del miocardio se deben a un excesivo consumo de grasa saturada que se hallan principalmente en los alimentos de origen animal. Sin embargo hay una serie de contraindicaciones según muchas observaciones realizadas, ya que hay muchas personas con niveles altos de colesterol en sangre quo no son proporcionales al consumo de grasa saturada que se hallan principalmente en los alimentos de origen animal.

Sabemos que el organismo es capaz de sintetizar el colesterol y existen estudios científicos que demuestran que los carbohidratos refinados juegan un papel importante es este proceso y por lo tanto en el desarrollo de la arteriosclerosis y el infarto del miocardio.

El director del Instituto Dietético de la Universidad de Londres (Dr. Yudkin) ha estudiado un elevado número de hombres entre los 45 y 46 años de edad, descubriendo que el excesivo consumo de azúcar industrial es el responsable del aumento del infarto de miocardio antes incluso que el sobre consumo de grasas.
El Dr. Dam, premio Nobel de Medicina, consiguió desarrollar cálculos biliares de colesterol en Hámsteres alimentándolos solo con carbohidratos en forma de azúcar y harina refinada. Como podemos observar, las enfermedades vasculares hacen parte de las llamadas enfermedades de la civilización, donde el consumo de azúcar refinado juega un papel muy importante. El azúcar industrial es el principal "alimento" acidificante de nuestro organismo y juega un papel importante en la patogénesis de las enfermedades actuales. Es por esto que debemos concientizarlos y divulgar los efectos nocivos que tiene en nuestro organismo.

"Las enfermedades no nos vienen del cielo, sino de los diarios y pequeños pecados contra la naturaleza".

"Vuestros alimentos deben ser vuestras verdaderas medicinas". Hipócrates (460 - 370 a.C).
"El 99% de los hombres no pueden pensar por sí mismos, sino por la tradición" Benjamín Franklin (1706- 1790).

Oligo-Max 16®

Oligo-Max 16® le ofrece una combinación de 16 Oligoelementos en una sola fórmula, facilitando las terapias que requieren reposición de Minerales, así como optimizando el tiempo de sus tratamientos. Sólo necesita que agregue los complementos y tiene listo un Suero completo, eficaz y muy rentable. Para pacientes muy descompensados la vía parenteral es la más agresiva y adecuada, ya que así se garantiza el aporte nutricional al organismo.
Este tipo de terapia además ofrece la ventaja de presentar muy pocas contraindicaciones, ya que sus efectos secundarios son mínimos pues emplean pequeñas cantidades y en forma de sales para una mejor absorción y posibilidad de actuación.

Sugerencia de Preparación: En suero de 250cc de Solución Salina, agregar 10cc de Oligo-Max 16®, 4cc Gero-Plex 1-2%, 4cc Vitamina C.

B – Boro 0.066 mg (0.0056 meq) /cc
Ca - Calcio 2.00 mg (0.1 meq) /cc
Co – Cobalto 0.50 mg (0.017 meq)
Cu - Cobre 0.50 mg (0.015 meq) /cc
Cr - Cromo 0.02 mg (0.001meq) /cc
P - Fósforo 0.20 mg (0.02 meq) /cc
Ge - Germanio 0.75 mg (0.04 meq) /cc
Li - Litio 0.01 mg (0.001 meq) /cc
Mg - Magnesio 1.23 mg (1,00 meq) /cc
Mn - Manganeso 0.70 mg (0.025 meq) /cc
Mb - Molibdeno 0.25 mg (0.016 meq) /cc
Ni - Níquel 0.10 mg (0.003 meq) /cc
K - Potasio 78.00 mg (2,00meq) /cc
Se - Selenio 0.03 mg (0.001 meq) /cc
Si - Silicio 0.01 mg (0.0014 meq) /cc
Zn - Zinc 2.00 mg (0.061 meq) /cc