

## Daños ocasionados por el azúcar refinada a nuestro cuerpo.

***“Te puedes enganchar al azúcar tanto como a las drogas, al tabaco o al alcohol”<sup>[1]</sup>***

Jorge Salazar García. 24/08/2020

Permítame comenzar esta nota comparando el funcionamiento de nuestro organismo con el de un automóvil; principalmente en lo referente al combustible que utilizan para producir la energía que les hace moverse. Ambos, cuerpo y máquina, se mueven gracias al combustible que queman, el primero lo obtiene de los CARBOHIDRATOS (carbono, hidrógeno y oxígeno) y el segundo de los HIDROCARBUROS (carbono e hidrógeno). Sin esos energéticos, simplemente, el movimiento no es posible pero, al igual que el auto, el cuerpo necesita otros insumos, tales como las vitaminas, minerales, lípidos y proteínas además de los carbohidratos que le proporcionan ENERGÍA a corto, mediano y largo plazo. Lo que se ignora es que aquellos pueden ser **“buenos”** o **“malos”** para la salud dependiendo de la calidad (monosacáridos, disacáridos y polisacáridos) y cantidad consumida. De los carbohidratos buenos obtenemos nutrientes como las fibras, vitaminas, minerales; en cambio, de los segundos, aunque proporcionan al organismo calorías inmediatas, carecen de valor nutricional. Estos están presentes en alimentos muy procesados como las galletas, golosinas, pastas, frituras y REFRESCOS (comida chatarra) los cuales contienen cantidades anormales de SACAROSA (C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>) mejor conocida como **AZÚCAR**, pero también SAL y HARINAS refinadas. Diversos estudios han demostrado que introducir a nuestro cuerpo esos **“venenos blancos”** en proporciones desmedidas propician enfermedades degenerativas como la Diabetes, Hipertensión, Párkinson, Alzheimer y el Cáncer. Ahora bien, debido a que somos los mayores consumidores de comida chatarra en el mundo y a que el nuevo gobierno parece realmente preocupado por la salud de los mexicanos, parece pertinente meter nuestras narices en el asunto, abordando específicamente el tema del AZUCAR: sus estadísticas de consumo, metabolización y efectos en la salud.

Antes de hacerlo, le confieso que por primera vez tengo la firme intención de persuadirlo acerca de lo dañino que es consumir bebidas industriales azucarada o,

al menos, convencerlo de no permitírsele a sus seres queridos menores de edad.

## ¿Qué cantidad de azúcar debemos consumir?

Actualmente la Organización Mundial de Salud (OMS) recomienda consumir como máximo entre **9 y 10** kilogramos al año, incluida el azúcar contenida en los demás alimentos de la dieta diaria. Tal cantidad, como se verá más adelante, EXCEDE la necesidad del cuerpo. En el siglo XVIII se consumían anualmente el promedio de **4 kg** de azúcar por persona; en el año 2012 tal cantidad se había incrementado a **35 kg**. El dato más reciente (2019) informa de un consumo alrededor de **¡88 kilogramos!** **En tan sólo 7 años se dio el mismo incremento ocurrido en trecientos años.** Esos 88 kilos rebasan 926 % el límite (**9.5 kg**) reconocido por la OMS.

## En gramos y cucharadas

Esos 9.5 kilogramos prorrateados equivalen a consumir 25 gramos por día, lo que aporta una cucharada muy “copeteada” de azúcar. Estas cifras no cuadran con la sugerencia emitida por la misma institución en 2016 al recomendar ingerir menos de **6 cucharadas** a niños-adolescentes y menos de **8** a los adultos, pero sí se aproximan a la realidad hipotética (88 kg.) que en los hechos es dramáticamente peor si consideramos el azúcar contenida en los otros alimentos, sobre todo en las frituras y bebidas azucaradas.

## ¿Por qué se consume azúcar en exceso?

**Un sólo refresco** (600 ml) contiene en promedio 12 cucharadas de azúcar. Tan sólo con este producto se están metiendo al cuerpo **¡180 gramos!**, anualizados representan 65 kilogramos por persona (2018). Este dato no es ignorado por los consumidores, no obstante prefieren beber refrescos que agua. Las razones de esta irracionalidad parecen claras: tienen sustancias que producen adicción (edulcorantes) y además su consumo, asociado con el éxito y reconocimiento social, ha sido criminalmente fomentado por Artistas y

Presidentes<sup>[1]</sup> durante 40 años. Si en algo fue realmente exitoso Vicente Fox (la coca-cola financió su campaña) fue lograr que los mexicanos cambiaran sus bebidas tradicionales por ese veneno del imperio. Con ese fin fueron utilizadas las escuelas, se flexibilizaron leyes, privatizaron la salud, “se compraban” médicos, etcétera, al

extremo que NO hay un solo municipio de la republica mexicana a la que no lleguen esas bebidas endulzadas exageradamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=P8bomo7Qy-I> (ver video)

Para entender porqué y cómo nos daña el azúcar, primero debemos conocer el proceso de metabolización realizado en nuestro organismo, el cual esta formado por tejidos,...continuará

---

[1] Fox y Peña Nieto fueron los más actvos

[https://www.youtube.com/watch?v=emD6U\\_\\_uxjI](https://www.youtube.com/watch?v=emD6U__uxjI)

[1] Thorbjorg Hafsteinsdottir. Nutrióloga Islandesa.

**Fecha de creación**

2020/08/24