

¿Es importante el azúcar?

Por: Álvaro Campo

El organismo humano requiere de carbohidratos que luego los transforma en glucógeno como energía para ser usado en las actividades cotidianas. Los carbohidratos complejos están hechos de moléculas de azúcar que se extienden en complejas cadenas largas hablando bioquímicamente. Dichos carbohidratos se encuentran en alimentos tales como guisantes, frijoles, granos enteros y hortalizas. Tanto los carbohidratos complejos como los carbohidratos simples se convierten en glucosa en el cuerpo y son usados como energía.

La ventaja de los alimentos que contienen carbohidratos complejos es por que suministran vitaminas y minerales que son importantes para la salud de una persona, es sea tienen un valor nutricional más elevado y tardan más en digerirse

La mayoría de la ingesta de carbohidratos debe provenir de los carbohidratos complejos (almidones) y azúcares naturales es decir frutas en lugar de azúcares procesados y refinados. Los carbohidratos simples, contienen azúcares refinados y muy pocas vitaminas, minerales, y se digieren muy rápidamente.

Recuerda que si tomas más hidratos de carbono de cualquier tipo de los que necesitas para tu uso inmediato, la parte no utilizada se almacena en el hígado como glucógeno o se convierte en grasa y se deposita en los tejidos para su uso futuro.

La diferencia con el azúcar refinada es que ha sufrido un proceso de refinación industrial que la hace más perjudicial ya que crea adicción, obesidad y Refiriéndose a los efectos psíquicos del consumo del azúcar, el Dr. M.O. Bruker , explica que la elevación en los niveles normales de glucosa ocasionada por su ingestión, se experimenta como una leve euforia. Las consecuencias del regreso a los niveles normales, es decir, la baja de glucosa, se halla en relación directa con la cantidad de azúcar consumida. Si ésta fue baja, la sensación es de una leve disforia. Entre mayor haya sido la cantidad, la baja estará más cercana a experimentarse como una sensación depresiva que William Dufty ha dado en llamar *sugar blues* (tristeza del azúcar).

La Potencial de dependencia al azúcar es considerablemente alta. La dependencia (núcleo accumbens del cerebro) es de tipo psicológico y físico. Su síndrome de abstinencia se experimenta hasta después de varias semanas de haber discontinuado totalmente el uso de azúcar y alimentos que lo contengan. Sus síntomas incluyen depresión, fatiga, nerviosismo, ansiedad por comer alimentos dulces, falta de concentración, alergias e hipertensión. En grado extremo la dependencia al azúcar se presenta como hipoglucemia, en cuyo caso una privación de alimentos dulces puede conducir a ataques fatales.

Algunas páginas donde puedes leer más sobre el tema.

Yo particularmente “eliminé el azúcar refinada de la dieta o sea 0 cero azúcar refinada, postres, gaseosas, etc. de ninguna forma, solo acudí al consumo de frutas y sentí el síndrome de abstinencia (cefaleas, decaimiento, ardor en los ojos, hipertensión por un solo día) los primeros 4 días pero luego estuve de lo mejor, bajé de peso 4Kg en 15 días, y ya no siento ansias de comer azúcar.

- <https://saludyvidanatural.wordpress.com/2010/12/05/%C2%BFpor-que-el-azucar-blanco-es-danino-para-nuestra-salud/>
- <http://www.dietametabolica.es/azucarlista.htm>
- <http://www.mind-surf.net/drogas/azucar.htm>