

Azúcar refinada: efectos en la salud

- <http://www.imujer.com/salud/4365/azucar-refinada-efectos-en-la-salud>



Matjaz Preseren - RF - Thinkstock

Seguramente a muchos de nosotros nos encantan las cosas dulces en todas sus formas: chocolates, pasteles, cremas, galletas; en definitiva, golosinas y postres. Está claro que, por un lado, nunca está mal darse algún gusto culinario y, por otro lado, siempre es malo abusar de lo que sea.

Pero independientemente de las cuestiones asociadas a los postres y las golosinas, ¿qué pasa con el **azúcar** que éstos contienen? Por ello, hoy en [Vivir Salud](#) veremos los **[efectos del azúcar refinada en la salud](#)**.

El azúcar en crudo

Lo que llamamos azúcar es, en términos químicos, **sacarosa**, la cual se obtiene frecuentemente de la caña de azúcar. Es una fuente importante de energía, dado que las moléculas que la componen (una de [glucosa](#) y otra de sacarosa) son [carbohidratos](#), moléculas que por excelencia el cuerpo utiliza para producir y almacenar energía. Es el alimento de las células.

Podemos apreciar que, como todo, no es mala en sí misma. Entonces, ¿cuál es el **[problema de consumir azúcar](#)**?

Los problemas del azúcar blanca refinada

Para empezar, ni siquiera podemos considerar el **azúcar blanca** refinada como un alimento. No tiene ningún nutriente, ni los minerales que tiene naturalmente, cuando es extraída de la caña de azúcar o, en menor medida, de la remolacha. [El azúcar refinado es una sustancia muy nociva para la salud.](#)



Michael Pettigrew - RF - Thinkstock

Para comprender lo dramático del cambio que produce el proceso de producción y refinado, debemos tener en cuenta que el azúcar ni siquiera es de color blanco. En este proceso, se hace pasar dióxido de azufre a través del jugo de caña, se lo somete a altas temperaturas (comprometiendo su estructura química de modo irreversible), se lo mezcla con sustancias químicas que, luego de todo el proceso, adquiere su textura arenosa, su color blanco y su sabor intensamente dulce.

Increíblemente, en la jerga de la industria azucarera, cuando se habla de eliminar las “impurezas” se está hablando de eliminar vitaminas, fibras y sales minerales, beneficiosas para el organismo.

Efectos del azúcar refinada en el organismo

El **consumo de azúcar refinada** está involucrada directamente en muchos trastornos y enfermedades. Se asocia a la [diabetes](#), a la obesidad, a los problemas cardíacos, hepáticos y renales. También a trastornos psicológicos, como la depresión, los ataques de pánico, la angustia, [adicción al azúcar](#), etc.

¿Cómo podemos reemplazar el azúcar en nuestra dieta?



Stepan Popov - RF - Thinkstock

Tenemos varias maneras de [reducir e incluso eliminar el consumo de azúcar](#). Podemos reemplazarla por **azúcar integral**, la cual no ha sido sometida al proceso de refinado. Contiene todos los microelementos que la industria llama “impurezas”, además es de fácil absorción y digestión.

También existe una planta endulzante alternativa, que se puede conseguir en dietéticas en diversas formas, y se llama **stevia**. La [stevia](#) es un endulzante natural que además de ser beneficioso para el organismo, puede ser la mejor [alternativa para diabéticos](#) y personas que no pueden consumir azúcar.



[hardworkinghippy](#)

Todo esto es un breve panorama de lo que ocurre en la industria, no solamente en la azucarera, sino en muchas otras, en las que se llevan a cabo procesos que adulteran el producto inicial hasta convertirlo en otra cosa peor, pero más barata. Es importante que tomemos consciencia del daño que se nos hace a través de esta clase de productos que, finalmente, no son menos que un veneno.

Pero tenemos las herramientas para no depender de esos productos nocivos y, poco a poco, ir incorporando a nuestra vida aquellos que están al margen de la lógica industrial y que resultan los más sanos y vitales para todos los seres humanos.

Para empezar, si te preocupan los **efectos del azúcar refinado para la salud**, te dejo algunos [consejos para consumir menos azúcar](#) y, si quieres dar el gran paso, [cómo llevar una dieta sin azúcar](#).