

Efectos del consumo de azúcar blanco o refinado en nuestra salud

<http://www.natursan.net/efectos-del-consumo-de-azucar-blanco/>

¿Conoces los principales efectos negativos del azúcar blanco (o azúcar refinado) en tu salud? Es un producto muy consumido, pero sin embargo no tan positivo en nuestra dieta.

El **azúcar blanco** (también conocido con el nombre de **azúcar refinado**) se convierte en una de las opciones endulzantes más habituales a la hora de aportar un sabor dulce a comidas, postres o bebidas. De hecho, es común que se utilice cada vez que nos tomamos un té, infusión o café con leche.

Pero lo cierto es que si nos atenemos a las diferentes [consecuencias del abuso de azúcar](#), debemos tener en cuenta que no es recomendable para nuestra salud tomar mucha azúcar al día.

En el caso del **azúcar blanco** esta recomendación debe ser incluso más exigente, principalmente porque al consistir en un alimento refinado sólo aporta [calorías vacías](#), lo que significa que no aporta ningún nutriente esencial a nuestro organismo, y sí calorías.

Efectos negativos del azúcar blanco en nuestra salud

Un consumo excesivo en azúcar blanco puede ser negativo para nuestra salud desde un punto de vista tanto nutricional como dietético, ya que para su correcta asimilación necesita utilizar de vitaminas del grupo B y calcio; esto, como es evidente, conlleva una carencia en ambos nutrientes, pudiendo causar fatiga crónica.

Es un alimento acidificante, de forma que nuestro organismo vuelve a recurrir a bases alcalinas (como por ejemplo es el caso del calcio) para poder neutralizarlo. ¿Y de dónde lo extrae? De las reservas de calcio, sobretodo en los huesos.

Tampoco podemos olvidarnos de su contenido calórico. Y es que si tenemos en cuenta que nos encontramos ante un producto especialmente rico en calorías vacías, sólo aporta calorías y ningún otro nutriente esencial para nuestro organismo.

Consecuencias de seguir una dieta rica en azúcar blanco

- Puede producir déficits nutricionales de vitaminas del grupo B, y minerales como el calcio.
- Riesgo de sobrepeso y obesidad.
- Favorece el aumento de colesterol y triglicéridos.
- Altera la flora intestinal.
- Puede causar desequilibrio glucémico.
- Puede perjudicar el crecimiento en la infancia, al provocar descalcificación.

- Conjuntamente con una dieta pobre en fibra puede favorecer el riesgo de cáncer, así como de otros trastornos y enfermedades: enfermedad de Crohn, cálculos biliares y diabetes.
- Puede causar alteraciones de conducta, como por ejemplo hiperactividad.