

El Azúcar y los efectos de su consumo en exceso

<http://www.zonadiet.com/alimentacion/l-azucar.htm>

(Los azúcares, harinas blancas, productos de pastelería y panadería)

No necesitamos añadir azúcar a nuestra alimentación pues se encuentra en todas partes (pan, pastas, frutas). La búsqueda del sabor dulce es innata.

Para otros, resultaría de un condicionamiento social y cultural, probablemente también psicoanalítico: la madre que conquista a su hijo presentándose como la única fuente autorizada de dulces; el niño castigado por haber comido muchos caramelos.

El azúcar pura en cantidad excesiva puede ser peligrosa porque desajusta los delicados mecanismos de regulación que permiten almacenar y “quemar” los azúcares simples.



Este desajuste favorece la gordura (almacenamiento de azúcar en forma de grasa por intermedio del hígado). Favorece también la diabetes (respuesta incorrecta a la producción de insulina por el páncreas); fatiga las células del páncreas.

¿Por qué y Cómo?

¿Qué pasa cuando comemos un trozo de pan (azúcares complejos de asimilación lenta) o cuando comemos un terrón de azúcar (azúcar simple de asimilación ultrarrápida)?

PAN:

- Durante la digestión, las largas cadenas del almidón se fraccionan en azúcares simples ([glucosa](#)).
- Estos azúcares se vierten poco a poco en la sangre.
- El páncreas produce insulina a medida que va llegando azúcar a la sangre.
- La insulina ayuda a almacenar la glucosa en el hígado, en forma de glucógeno, para su utilización posterior.
- Este mecanismo es producto de una evolución de millones de años. La cantidad de insulina y de ácidos grasos en la sangre se mantiene a un nivel óptimo, “inventado” por la evolución biológica.

AZÚCAR:

- Las pequeñas moléculas de azúcar se vierten rápidamente en la sangre en forma de glucosa.
- La llegada del azúcar se produce masivamente, como un torrente que estimula una fuerte rápida producción de insulina por el páncreas (pico de insulina).

- La cantidad de insulina circulando por la sangre es entonces demasiado grande. Su nivel se hace muy alto. El azúcar es rápidamente almacenada y quemada, pero la acción de la insulina es demasiado eficaz y el nivel de azúcar en la sangre desciende por debajo del normal: es el estado de hipoglucemia,
- Este estado se caracteriza por síntomas bien conocidos como el “bajón” de las 11 Hs.: fatiga, depresión, falta de concentración, que pueden acarrear accidentes de trabajo o de la circulación.
- En estado de hipoglucemia se busca azúcar o café, que tiene como efecto liberar el glucógeno del hígado y asestar un “latigazo” inmediato por la acción indirecta de la adrenalina y el derrame de azúcar en la sangre. Se crea así un círculo vicioso peligroso, una dependencia similar a la de una droga.

Paradójicamente, consumir azúcar puro, lleva a disminuir la tasa de azúcar en la sangre y al tiempo... volver a consumirlo.

¿Qué Hacer para Evitar el Exceso de Azúcar?

No agregarla en demasía a la alimentación. Poner cada vez menos en [las bebidas](#), [el yogur](#), [la fruta](#).

Tratar de suprimirla totalmente (uno se habitúa bastante rápidamente).

Evitar el alcohol y ciertos alimentos muy azucarados.

Si a pesar de todo queremos comer un poco de azúcar, más vale agregar miel o melaza, antes que azúcar refinado.