

**Tema:** Nutrición

**Subtema:** Repercusión del azúcar en el cuerpo.

**Titulo:** “El azucár no es tan “dulce” como parece”

**Frase:** Cuando lo dulce se vuelve amargo... los niveles elevados de glucosa son sumamente perjudiciales para nuestro cuerpo.

**Abstract:** Muchas veces desconocemos los graves efectos del exceso de glucosa en nuestro cuerpo. Cuando nos sobra este importante elemento (glucosa) ésta perjudica moléculas y sistemas esenciales en nuestro cuerpo, desencadenando grandes problemas de salud.

### **“El azucár no es tan “dulce” como parece”**

El exceso de azúcar en la sangre es uno de los mayores factores de envejecimiento, ya que es un proceso bioquímico que afecta dramáticamente a nuestro cuerpo. Los efectos mortales de los elevados niveles de glucosa (aunque sean ligeramente elevados) son muy malentendidos. La gente de hoy sufre esos efectos y en ocasiones muere a causa de complicaciones diabéticas, como si no supiera o no le importara saber que sus niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. Es importante informarnos cómo funciona nuestro cuerpo y las sustancias que ingerimos.

La glucosa es como la gasolina: es la principal fuente de energía del cuerpo. Todas las células la usan, y cuando no es suficiente, nuestro cuerpo se “apaga” como un coche que se quedó sin gasolina. Cuando la glucosa se utiliza correctamente, las células producen energía de forma eficiente. Pero cuando la resistencia celular a la insulina disminuye, el exceso de glucosa se acumula en nuestro torrente sanguíneo. Al igual que la gasolina derramada, el exceso de glucosa en la sangre crea un entorno altamente combustible ideal para incendios oxidativos e inflamatorios. El exceso de glucosa que no se utiliza para la energía se convierte en triglicéridos que se almacenan como grasa corporal no deseada o se acumula en la sangre contribuyendo a la formación de placas ateroscleróticas.

¿Si estás llenando tu coche con gasolina y el tanque se llena a tope, no le pondrías más.?

La mayoría de las personas siguen llenando su cuerpo con exceso de glucosa sin tomar en cuenta que pueden tener consecuencias fatales (“The Silent Killer”, Life Extension, Collector’s, 2012).

Veamos otra analogía: supongamos que nuestro cuerpo es una ciudad, nuestros órganos todas las construcciones, calles, electricidad, sistemas de agua, etc. y nosotros somos los gobernantes y encargados de su funcionamiento. Cuando tenemos niveles elevados de glucosa en nuestra sangre es como si llenáramos de gasolina las calles, ensuciándolas y exponiéndolas a incendios, como si hubiera contaminación en niveles muy densos o cayera lluvia acida y todo se volviera pegajoso. Es decir se afecta el funcionamiento de todos los órganos.

La glicosilación ocurre cuando las moléculas de azúcar nos sobran y están flotando en nuestra sangre y se pegan o añaden a las proteínas, disminuyendo su efectividad y

causando inflamación. Cada que la glucosa “extra” de nuestro cuerpo se pega a otras moléculas, las previene de hacer bien su trabajo; y es lo que da pie a enfermedades como: la diabetes, problemas de riñón, enfermedades cardíacas, problemas del sistema nervioso y respiratorio, ceguera, reducción de la producción del colágeno, artritis, entre otros (OZ, M. Y ROIZEN M. “*You staying Young*”, Free Press, 2007).

Sabemos que la comida es un arma poderosa, para bien o para mal, la influencia que tiene en nuestro cuerpo y su funcionamiento es enorme. Hay que cuidar lo que comemos y específicamente hay que entender de qué manera los niveles de glucosa afectan nuestra salud. Por todo lo anterior es importante evitar la azúcar y todos alimentos procesados endulzados.

- *Cfr, “The Silent Killer” Revista Life Extension, Collector’s Edition 2012 p. 55-p.63 [www.let.org](http://www.let.org)*
- OZ, M. Y ROIZEN M. “*You staying Young*”, Free Press, New York, 2007, p 139-141