

# EL LADO AMARGO DEL AZÚCAR

---

## LA INDUSTRIA DEL AZÚCAR:

En estos últimos años, el consumo de azúcar se ha incrementado con respecto al siglo pasado.

Vemos como grandes campañas publicitarias de gran coste económico, inundan la televisión sobre todo para convencernos de las cualidades del azúcar y de su consumo. ( galletas de dinosaurios, barritas de chocolate para ser más fuerte....)

El objetivo de la industria es impulsar el consumos de azúcar que se ve amenazado por la aparición de edulcorantes artificiales que prometen el sabor del azúcar pero sin sus calorías.

Incluso cuando decidimos no tomar azúcar, todavía lo encontramos enmascarado en toda clase de productos del mercado.

Más de la mitad de cereales hinchados para desayunos contienen entre un 25 y un 70% de azúcar.

Pero el azúcar, no solo está presente en los postres, galletas o copos de desayuno, puedes leer las etiquetas que contienen los ingredientes de cada producto y te sorprenderás.

Tenemos en el mercado español más de **600.000 artículos de comida y de ellos, a más del 80%, les han añadido azúcar** y a veces contiene más un bote de tomate que una chocolatina.

En las etiquetas lo podemos encontrar escondidos tras muchos nombres comerciales como **fructosa, dextrosa, lactosa, malta, azúcar invertido, miel, azúcar turbinado, sacarosa, jarabe de maíz ...**

El **problema** del azúcar es su concentración y alto grado de refinamiento.

- **Nuestro organismo necesita carbohidratos de los que va extraer finalmente glucosa.**

- Esta glucosa es el **combustible propio de los músculos para su funcionamiento y sobre todo del cerebro** así que nuestro cuerpo funciona con glucosa.

Pero para que estas funciones se desarrollen normalmente, no necesariamente debe consumirse azúcar refinado, ya que la **glucosa se obtiene sin dificultad de los glúcidos contenidos en cereales, verduras y frutas.**

Decir que durante milenios, el ser humano ha empleado en su alimentación glúcidos( carbohidratos) de asimilación lenta especialmente en los cereales , así como azúcares más simples provenientes de la fruta.

Aquí voy a hacer un inciso porque cuando hablamos de cereales siempre han de ser integrales. **¿Y porqué planteo que sean cereales integrales?** porque los almidones refinados como el pan blanco, cereales de desayuno que ya hemos hablado, productos derivados de la patata. Se digieren como el azúcar en el tracto digestivo. Puedes comer un plato de cereal sin azúcar añadido pero si es refinado, es lo mismo que comer un plato de azúcar. Pueden saber diferentes pero del cuello para abajo son metabólicamente lo mismo.

También hay que tener en cuenta que el jugo de frutas queya no es lo mismo que la fruta porque le has sacado la fibra y aunque os resulte extraño, eso ya se asemeja más a beberse una coca cola.

### **EFFECTOS POCO DESEADOS:**

El azúcar es un producto que, que si bien es un aporte de calorías rápidas para el organismo, puede generar diversos desequilibrios metabólicos:

1. La ingestión de **100gr de azúcar provoca, en 15 minutos, aceleración del pulso, aumento de la presión sanguínea y de la función renal.**
2. En caso de un consumo regular abundante, se constata la **fatiga del órgano regulador que es el hígado**, encargado de mantener un nivel de azúcar adecuado en sangre. También afecta a la **actividad de los glóbulos blancos o leucocitos y reduce su capacidad anti-microbiana** en la sangre.
3. Cuando el azúcar penetra en nuestro organismo suele estar separado de los componentes que normalmente lo acompañan en la planta ( celulosa, vitaminas, enzimas, sales minerales....). Por este motivo, tiende a equilibrarse atrayendo determinados elementos químicos de nuestro cuerpo, especialmente minerales ( calcio, hierro, fósforo, magnesio) y vitaminas del grupo B. En consecuencia, provoca **desmineralización del organismo y deterioro en la energía vital.**
4. El consumo de azúcar predispone a la **obesidad, la diabetes, problemas vasculares**, colesterol y también estudios recientes afirman que puede asociarse a cáncer. El hábito del azúcar **genera una dependencia**. Su consumo engaña al organismo, al que deja saciado en poco tiempo para después despertar más el apetito.

La fructosa es la parte dulce del azúcar que solo se procesa en el hígado.

Cuando el hígado está a tope, el páncreas sale al rescate, produciendo cantidades excesivas de una hormona llamada insulina.

- La insulina convierte el azúcar en grasa para su almacenamiento, ese es su trabajo
- Los altos niveles de insulina, también pueden hacer que el cerebro no reciba la señal de que está lleno así que el problema es que este piensa que tienes mucha hambre. Y cómo te sientes cuando tienes mucha hambre? Muy cansado, lento, te sientas en el sofá y no quieres hacer nada y por supuesto, sigues teniendo hambre.

Concluyendo, el azúcar aporta al organismo calorías que contribuyen al exceso calórico propio de nuestra época, favoreciendo los trastornos antes mencionados.

Este problema se agrava al observar que las víctimas del consumo indiscriminado de azúcar son los niños.

**Es recomendable volver al consumo natural de cereales integrales, frutos secos, frutas frescas, y endulzantes sin refinar.**

¿porqué una caloría no es una caloría?

160g de almendra, debido a la fibra de las almendras, esta comida no va a ser absorbida inmediatamente así que el aumento de azúcar en la sangre va a ser mucho más bajo y va a llevar más tiempo.

¿ y qué puede ser lo contrario a una almendra? Pues lo opuesto será por ejemplo un refresco porque no hay fibra, se absorbe directamente hacia el hígado y entonces el hígado tiene una entrada alta de azúcar.

Cuando el hígado tiene ese impacto, no tiene más remedio que convertirlo en grasa de inmediato.

Entonces, ¿qué creéis que es mejor? 160 calorías de almendras o 160 calorías de refresco?

### **ES IMPORTANTE HACERNOS VARIAS PREGUNTAS:**

- ¿De que forma generamos dulzor en nuestra vida?
- En la cocina, ¿nos sentimos totalmente satisfechos por el dulce natural de lo que cocinamos a diario?
- ¿Nutrimos a nuestro cuerpo emocional con buena calidad de dulce?
- ¿Creamos con nuestro estilo de vida, hábitos y actitudes mentales el dulce que necesitamos?

**Vamos ahora a conectar con la palabra DULCE, si conectamos a nivel energético con esta palabra, que clase de reacción nos genera?**

- ¿Puede que un efecto de apertura, de sentirnos más relajados, puede que abiertos a más opciones en la vida? ¿De aceptación, de ir más despacio, saboreando cada momento con intensidad y con calidad?

- ¿Puede que sintamos un calorcillo interno, de confianza, equilibrio, estabilidad y conexión interior?

¿ o de amor, cuando conectamos con esta palabra o cuando alguien nos relaciona con ella?

Podemos ver pues, que **necesitamos DULZOR a todos los niveles de nuestro ser**, y como todos estos niveles están relacionados unos con otros, su carencia se traducirá muy frecuentemente a querer saciarla con alimentos físicos, comida.

Vamos a explorar con profundidad la carencia de DULZOR a nivel físico. Cuando en nuestra cocina diaria no lo fomentamos y con ello el cuerpo físico lo desea:

- SABOR DULCE NO SIGNIFICA POSTRES. Hay que generar dulzor en todos los platos, desde la sopa, el primer plato y el segundo. Es divertido observar a gente comiendo o cuando van a decidir en un restaurante lo que van a comer. O puede que os pase a vosotros, ¿qué miráis primero del menú? ¿ la ensalada o sopa que vais a comer o qué postre os gusta más?
- EL USO DE CREMAS DULCES DE VERDURAS, nos dará la energía de relax y sosiego que necesitamos después de un día ajetreado y con stress. Preparando a nuestro sistema digestivo para absorber y digerir con gratitud los demás alimentos que precederán.
- UTILIZAR BUENA CALIDAD DE CEREALES INTEGRALES, especialmente cereales integrales completos. Cocinados cuidadosamente con tiempo y llama baja. **Los cereales integrales son carbohidratos**, los cuales al masticarlos y mezclarlos con la tialina de la saliva, **se convierte en azúcares, glucosa de buena calidad**. Recordad que he comentado que nuestras **funciones vitales necesitan glucosa para poder funcionar y desarrollarlas debidamente**.
- TAMBIÉN UNA NUTRICIÓN POBRE EN PROTEÍNAS, HARÁ QUE NUESTRO CUERPO DESEE MÁS DULCE. Mucha gente, queriendo optar por una forma de vida más natural, reducen el aporte de proteínas o cambian drásticamente de una alimentación de origen animal a la vegetal. **Este cambio brusco y sin amor a uno mismo, hará que el cuerpo físico desee más dulce, especialmente refinado y extremo**.
- TAMBIÉN LA FALTA DE ACEITE, PRODUCIRÁ ANSIAS DE DULCE. Aunque en la dieta mediterránea, no existe este problema, incluso a veces se utiliza demasiado aceite. Pero a personas que cambian drásticamente a dietas de origen vegetal y reducen a la vez la cantidad de aceite, pueden acusar este síntoma.
- DECIR QUE EN LA DIETA MEDITERRÁNEA, EL RESULTADO FINAL DE CADA PLATO, NO ES EL DULCE. Los platos se enmascaran con cantidad de aceite, especies fuertes, vinagres y sal. **¿Porqué pensáis que puede ser? Es interesante entenderlo a nivel energético:** al usar excesivamente productos animales de grasas saturadas, necesitamos los efectos opuestos que nos dan el vinagre y las especies. Aunque para nuestro cuerpo físico no resulte lo ideal, ya que además de cargarnos con cantidades innecesarias de grasas saturadas, nuestro estómago se resentirá.
- EL APARTADO DE VERDURAS, ES FUNDAMENTAL PARA PODER DAR AL CUERPO UN BUEN APORTE DE DULZOR. Incluyendo además, efectos de **FRESCURA, LIGEREZA, APERTURA Y**

**RELAJACIÓN.** Hay que hacerse amigo de las verduras. Conocer el carácter y personalidad de cada una de ellas y saber sacarles partido, para que se relajen, se rindan a nosotros y nos den el **DULZOR** que poseen.

- LAS FRUTAS NATURALES Y DE TEMPORADA, también nos ofrecen sus regalos. Hay que honrar las estaciones y agradecer en cada momento todo lo que la Madre Tierra nos ofrece con tanta abundancia. **La fruta fresca** nos aligera, nos aporta frescor, depura, su sabor puede que sea dulce pero no tan intenso como cuando la cocinamos.

El dulzor de la **fruta cocida** a parte de no enfriar tanto, también nos aporta **DULZOR INTENSO**, más penetrante y que nos relajará y nutrirá.

También la **fruta seca** juega un papel fundamental en una alimentación sana y natural. Un puñado de pasas o una crema de orejones y almendras serán dulces que nos satisfarán totalmente a la vez que no crean adicción, hábitos repetitivos y sentido de culpabilidad.

## **ENDULZANTES NATURALES PARA USO DIARIO:**

Como bien se dice: “ **a nadie le amarga un dulce**”. Por descontado que confeccionaremos postres para toda la familia!

El uso diario de dulce de buena calidad es importante (manzanas al horno, peras al vapor...). Si nos olvidamos regularmente de hacer postres de calidad, luego tendremos que recurrir a los que venden comercialmente, con toda clase de ingredientes que no deseamos en nuestro cuerpo y con efectos extremos.

Hoy existen una gran variedad de ingredientes totalmente naturales para endulzar nuestra vida y la de toda nuestra familia!

Podemos utilizar a diario: los endulzantes de cereales o maltas ( miel de arroz, melaza de cebada o maíz...), los endulzantes de frutas ( jugo concentrado de manzana, fresa...), zumos de frutas naturales, fruta fresca y seca, mermeladas sin azúcar, amasake...

Finalmente decir que las enfermedades no se dan con una comida pero si con mil, por eso hay que prestar atención a lo que comemos sino estaremos poniendo azúcar de mala calidad en todas nuestras comidas.

Y muy importante, recuperar la cocina con amor y ese amor se reflejará en dulzor en todos vuestros platos.

Gracias

