

Dulce tentación

Dr. Walter Rosich

Algunos investigadores han sugerido que el azúcar es una de las sustancias más adictivas que se conoce. Aunque esta aseveración parezca hiperbólica, lo cierto es que nos cuesta mucho trabajo renunciar a los alimentos dulces; cuando lo hacemos notamos cierta



incomodidad y en poco tiempo volvemos a la ingesta habitual de azúcar. A pesar de las consistentes campañas de promoción de la salud que informan sobre los efectos dañinos del azúcar en nuestro organismo, consumimos, en promedio por persona, 150 libras al año de estos placenteros

granos. Sin embargo, esta ingesta es capaz de dañar nuestros tejidos y órganos conduciéndonos, en algunos casos, a una vida corta y miserable.

Pretendiendo explicar algo complejo de manera breve y sencilla, el daño provocado por los componentes del azúcar (glucosa y otros) ocurre al reaccionar con ciertas proteínas del organismo formando un compuesto (glicoproteína) que se acumula en los tejidos y, eventualmente, los daña. El daño dependerá de la cantidad de azúcar en la sangre. La persona joven que no es diabética tiene mecanismos fisiológicos para eliminar estas glicoproteínas perjudiciales. En el diabético la producción de esta glicoproteína sobrepasa la capacidad del organismo para eliminarla (por aumento de la glucosa sanguínea) provocando acumulo en los tejidos y, eventualmente, el daño

irreparable como es la retinitis (ceguera), neuropatías, infartos cardiacos, mala circulación sanguínea e infartos cerebrales entre muchas otras condiciones. El control de la glucosa sanguínea en el diabético puede reducir y, en muchos casos, evitar estas complicaciones.

El proceso de envejecimiento, aun en personas no diabéticas, reduce la secreción de insulina, aumenta la resistencia de los tejidos a esta hormona y disminuye la eliminación de las glicoproteínas dañinas. En la vejez, cuando ya nuestros órganos comienzan a deteriorarse por la edad, la



mejor manera de reducir el daño adicional que puede provocar la ingesta liberal de azúcar es no ceder a esta dulce tentación. Algunos investigadores han propuesto la suplementación con L-carnitina (100mgs\ día) y ácido alfa lipoico (200mgs\ día) entre otras sustancias que evitan la formación de esta glicoproteína dañina.