

78 RAZONES PARA EVITAR EL AZUCAR

1. El azúcar puede suprimir el sistema inmunológico.
2. El azúcar puede modificar el balance mineral del cuerpo.
3. El azúcar puede causar hiperactividad, ansiedad, dificultad de concentración y mal comportamiento en los niños.
4. El azúcar puede causar cansancio y bajo rendimiento en los niños.
5. El azúcar puede afectar negativamente el rendimiento escolar en los niños.
6. El azúcar produce un significativo incremento en los triglicéridos.
7. El azúcar contribuye a debilitar las defensas contra infecciones bacterianas.
8. El azúcar puede causar daño a los riñones.
9. El azúcar puede reducir la alta densidad del colesterol bueno.
10. El azúcar puede promover la elevación de los niveles del colesterol malo.
11. El azúcar puede llevar a una deficiencia de cromo.
12. El azúcar puede causar deficiencia de cobre.
13. El azúcar interfiere con la absorción del calcio y el magnesio.
14. El azúcar puede provocar cáncer de mama, ovarios, próstata y recto.
15. El azúcar puede causar cáncer de colon, principalmente a las mujeres.
16. El azúcar puede ser un factor de riesgo en el cáncer de la vesícula biliar.
17. El azúcar puede incrementar los niveles de glucosa en la sangre en ayunas.
18. El azúcar puede debilitar la vista.
19. El azúcar incrementa los niveles de un neurotransmisor llamado serotonina, el cuál puede adelgazar las venas.
20. El azúcar puede causar hipoglicemia.
21. El azúcar puede producir acidez estomacal.
22. El azúcar puede aumentar los niveles de adrenalina en los niños.
23. El azúcar puede aumentar los riesgos de enfermedades coronarias.,
24. El azúcar puede acelerar el proceso de envejecimiento, causando arrugas y canas.
25. El azúcar puede llevar al alcoholismo.
26. El azúcar puede producir caries dental.
27. El azúcar contribuye a subir de peso y a la obesidad.
28. Una alta ingesta de azúcar aumenta el riesgo de la enfermedad de Crohn y de colitis ulcerosa.
29. El azúcar puede causar un tracto intestinal inflamado en personas con úlceras gástricas o duodenales.
30. El azúcar puede causar artritis.
31. El azúcar puede causar asma.
32. El azúcar puede causar candidiasis.
33. El azúcar puede producir cálculos biliares.
34. El azúcar puede llevar a la formación de piedras en los riñones.
35. El azúcar puede causar enfermedad isquémica cardiaca.
36. El azúcar puede causar apendicitis.
37. El azúcar puede aumentar los síntomas de la esclerosis múltiple.
38. El azúcar puede causar hemorroides indirectamente.
39. El azúcar puede causar venas varicosas.
40. El azúcar puede elevar las respuestas de insulina y glucosa en personas que utilizan métodos de anticoncepción oral.
41. El azúcar puede llevar a enfermedades periodontales.
42. El azúcar puede contribuir a la osteoporosis.
43. El azúcar contribuye a la acidez salival.
44. El azúcar puede disminuir la sensibilidad a la insulina.

45. El azúcar lleva a disminuir la tolerancia a la glucosa.
46. El azúcar puede disminuir la hormona del crecimiento.
47. El azúcar puede aumentar el colesterol total.
48. El azúcar puede aumentar la presión arterial sistólica.
49. El azúcar puede cambiar la estructura de la proteína causando interferencia en la absorción de la misma.
50. El azúcar causa alergias de alimentos.
51. El azúcar puede contribuir a la diabetes.
52. El azúcar puede causar toxemia durante el embarazo.
53. El azúcar puede contribuir al eczema en los niños.
54. El azúcar puede causar enfermedades cardiovasculares.
55. El azúcar puede desemparejar la estructura del ADN.
56. El azúcar puede causar cataratas.
57. El azúcar puede causar enfisema.
58. El azúcar puede causar arterioesclerosis.
59. El azúcar puede causar formación de radicales libres en el torrente sanguíneo.
60. El azúcar reduce la habilidad de trabajo de las enzimas.
61. El azúcar puede disminuir la elasticidad y la función de los tejidos.
62. El azúcar puede dividir las células del hígado, aumentando el tamaño del mismo.
63. El azúcar puede aumentar la cantidad de grasa en el hígado.
64. El azúcar puede aumentar el tamaño del riñón y producir cambios patológicos en el mismo.
65. El azúcar puede sobreestimar el páncreas, causando daño.
66. El azúcar puede aumentar la retención de fluidos en el cuerpo.
67. El azúcar puede causar constipación.
68. El azúcar puede causar miopía.
69. El azúcar puede comprometer la alineación de los capilares.
70. El azúcar puede causar hipertensión.
71. El azúcar puede causar dolores de cabeza, incluyendo la migraña.
72. El azúcar puede aumentar las ondas cerebrales delta, alfa y teta, que pueden alterar la claridad de pensamiento.
73. El azúcar puede causar depresión.
74. El azúcar puede aumentar las respuestas de insulina en aquellos que tengan dietas con alto consumo de azúcar en comparación con las dietas bajas en azúcar.
75. El azúcar aumenta la fermentación bacteriana en el colon.
76. El azúcar puede causar desajustes hormonales.
77. El azúcar puede aumentar la adherencia en la plaquetas sanguíneas, lo que puede causar coágulos.
78. El azúcar puede incrementar el riesgo de la enfermedad de Alzheimer.

REFERENCIAS

- Sanchez, et al. "Role of Sugars in Human Neutrophilic Phagocytosis," American Journal of Clinical Nutrition, November 1973, pp 1180-1184
- F. Coutzy, et al. "Nutritional Implications of the Interaction between Minerals," Progressive Food and Nutrition Science 17, 1933, 65-87
- J. Goldman, et al. "Behavioral Effects of Sucrose on Preschool Children," Journal of Abnormal Child Psychology, 14 1986, 565-577.
- D. Behar, et al. "PRUEBAing with Children Considered Behaviorally Sugar Reactive," Nutritional Behavior, 1984, 277-288
- Alexander Schauss. "Diet, Crime and Delinquency," Berkeley, CA. Parker House, 1981.
- S. Scanto and John Yudkin. "The Effects of Dietary Sucrose and Blood Lipids, Serum, Insulin, Platelet Adhesiveness and Body Weight in Human Volunteers," Postgraduate Medicine Journal, 45, 1969, 602-607.
- W. Rinsdor, E Cheraskin and R. Ramsay, "Sucrose Neutrophilic Phagocytosis and Resistance to Disease," Dental Survey 52 12 1976 46-48.
- J. Yudkin, S. Kang, and K. Bruckdorfer. "Effects of High Dietary Sugar," British Journal of Medicine 281, November 22, 1980, p. 1396.
- Lewis, G.F. Steiner, "Acute Effects of Insulin in the Control of VLDL Production in Humans, Implications for the Insulin Resistant State," Dep. of Medicine, Univ. of Toronto, Canada, Diabetes Care 1996, Apr 19 (4), 390-3.
- R. Pamplona, M. J. Bellmunt, M. Portero, and J. Prat. "Mechanisms of Glycation in Atherogenesis," Medical Hypotheses 40, 1990, pp 174-181.
- Kozlovsky, et al. "Effects of Diets High in Simple Sugars on Urinary Chromium Losses." Metabolism 35. June, 1986, pp 515-518.
- M. Fields, et al. "Effect of Copper Deficiency on Metabolism and Mortality in Rats Fed Sucrose or Starch Diets," Journal of Clinical Nutrition 113, 1983, pp 1335-1345.
- "Sugar and Prostate Cancer," Health Express, October 1982, p 41.
- R.M. Bostick, J. D. Potter, L.H. Kushi, et al. "Sugar, Meat and Fat Intake and Non-dietary Risk Factors for Colon Cancer Incidence in Iowa Women," Cancer Causes & Controls 5, 1994, 38-52