

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 3

El azúcar, elemento químico de uso masivo por las grandes colectividades de hoy, pues es casi imposible encontrar una venta de comestibles o alimentos donde no esté presente este peligroso edulcorante que tanto daña la salud de la humanidad. Vanas fueron todas las advertencias clamorosas en contra de este elemento químico, pues la producción y el consumo mundial aumentan vertiginosamente cada año en todos los conglomerados sociales. El azúcar de mesa, sea de la clase morena o blanca, es el veredero asesino del tejido óseo, enemigo número uno de la salud pública, pues a mayor consumo de este elemento artificial, mayores son las probabilidades de una seria degeneración de todos los huesos y la presencia de la osteoporosis. En el presente seminario, explicamos las evidencias científicas que demuestran en forma evidente los efectos letales del azúcar industrial.

EL AZÚCAR REFINADO COMO LA CAUSA REAL PARA EL DESARROLLO DE LA OSTEOPOROSIS

El azúcar de mesa, dulce, blanco, pero mortal. La ingesta del azúcar permite el desarrollo de una dolorosa osteoporosis



Evite la osteoporosis evitando la ingesta de azúcar, sea esta blanca o morena...

¡HÁGALO POR SU BIEN!

La osteoporosis es una patología degenerativa que afecta al tejido óseo. En muchos casos los resultados son graves para los que padecen esta enfermedad.

¿Qué es el azúcar?

22. Se dice azúcar a: “Cualquiera de los diferentes carbohidratos hidrosolubles. Las dos principales clases de azúcares son los monosacáridos y los disacáridos. Los monosacáridos son azúcares simples, como la glucosa, la fructosa o la galactosa. Los disacáridos son azúcares dobles, como la sacarosa (azúcar de mesa) o la lactosa” (7).

¿Qué se sabe del azúcar comercial de uso masivo?

23. El azúcar de mesa, químicamente denominado sacarosa, es él: “Azúcar de fórmula $C_{12}(H_2O)_{11}$ que pertenece a un grupo de hidratos de carbono llamados disacáridos. Es el azúcar normal de mesa, extraída de la remolacha azucarera o la caña de azúcar. Es soluble en agua y ligeramente soluble en alcohol y éter. Cristaliza en agujas largas y delgadas y es dextrógira, es decir, desvía el plano de polarización de la luz hacia la derecha. Por hidrólisis rinde una mezcla de glucosa y fructosa, que son levógiras, pues desvían el plano de polarización hacia la izquierda. Por ello, esta mezcla se llama azúcar inversa, y se denomina inversión el fenómeno por el cual se forma. En el intestino humano, la inversión tiene lugar gracias a la intervención de las enzimas invertasa y sacarasa” (8).

¿Cómo se extrae el azúcar químicamente?

24. Primero se extrae el jugo de la caña de azúcar, luego: “Para dejar limpio el líquido que contiene el azúcar, se le añade **CAL**. En este momento, la reacción alcalina destruye casi todas las vitaminas. En las refinerías, este azúcar crudo se ha de transformar todavía en azúcar común o de consumo, para lo cual ha de pasar por varios procesos más de limpieza con **CARBONATO DE CALCIO**, de blanqueo con **ÁCIDO SULFÚRICO**, de filtración a través de **CARBÓN DE HUESOS** y de cocción hasta obtener los cristales” (9).

Pero, ¿Cómo afecta al organismo la ingesta de azúcar sea esta de la clase morena o blanca?

25. Se sabe que: “Una de las sustancias aparentemente inofensivas y sin embargo una de las que mayores problemas crea al atacar nuestro sistema inmunológico es el azúcar. Los macrófagos quedan atorados en el azúcar y se imposibilita su acción. La misión de los

macrófagos consiste en destruir, bloquear y activar la inmunidad cuando detectan la presencia de una toxina, un virus o una bacteria... Cada vez que ingerimos azúcar, aunque sea tan poco como dos cucharadas, las proporciones de minerales entran en desbalance... (Además) Mientras la glucosa es absorbida por la sangre, nos sentimos animados. Un estímulo veloz. Sin embargo, a este impulso energético le sigue una depresión. Estamos inquietos, cansados; necesitamos hacer un esfuerzo para movernos o incluso pensar. Hasta que se eleva de nuevo el nivel de glucosa... Podemos estar irritables, hechos un manojo de nervios, alterados. Las crisis acumulativas al final del día pueden causar inestabilidad emocional. Día a día nos encontramos con una falta de eficiencia, siempre cansados, nada logramos hacer, realmente sufrimos los 'sugar blues' (o depresiones del azúcar)... Puesto que en algunas personas las células cerebrales dependen totalmente del aporte de azúcar en la sangre en cada momento, son quizás las más susceptibles de sufrir daños. La alarmante y creciente cantidad de neuróticos en el mundo lo evidencia claramente. No todos llegan al final. Algunas personas empiezan con glándulas adrenales fuertes; otras no. Sin embargo, el cuerpo no miente - si se toma azúcar, se sienten las consecuencias" (9).

“COMER AZÚCAR REFINADO NOS DESCALCIFICA” (10)

“Cada día las investigaciones nos ofrecen todo un cuadro de nuevas enfermedades vinculadas al abuso en el consumo de azúcar, como la osteoporosis” (11)



“Se suele denominar al azúcar el ladrón de calcio ya que recurre a nuestros órganos más preciosos para sacárselo: dientes y huesos. Esto lleva a una desmineralización del organismo” (12)

¿Es posible que la osteoporosis pueda estar causada por la ingesta de azúcar blanca o morena?

26. Así es, pues bien se sabe por la “Asociación de Odontología Restauradora” en su publicación de la “Revista Científica” de Noviembre del 2005, lo siguiente respecto a la osteoporosis y la ingesta de azúcar refinada: “Cada vez que ingerimos azúcar, aunque sea tan poco como dos cucharadas, las proporciones de minerales entran en desbalance... el azúcar aumenta la incidencia de caries dental y afecciones a todo el organismo. **El azúcar refinado provoca DESEQUILIBRIOS DE CALCIO y fósforo en la sangre que pueden llevar a enfermedades como la, artritis, cáncer, diabetes y OSTEOPOROSIS**” (13).

¿Cómo debe ser considerado por todos el azúcar comercial?

27. Tenga siempre presente que: “**EL AZÚCAR BLANCO ES MUY ACIDIFICANTE** (la osteoporosis se desarrolla en un medio ácido) y tendremos que tener en cuenta la cantidad de alimentos elaborados que la contienen, posiblemente esté consumiendo una mayor cantidad de azúcar de la que cree si come alimentos precocinados, enlatados, etc., si tiene curiosidad lea detenidamente los componentes de los alimentos que compra y comprobará con sorpresa que en su mayoría contienen algún tipo de azúcar, (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa etc.)” (14).

Pero, ¿Es posible que la osteoporosis pueda originarse por la ingesta del azúcar refinado?

28. Así es, pues por prolijas investigaciones llevadas a cabo por la Dra. Nancy Appleton, PhD. se publica en su famoso libro "El Hábito del Azúcar" el siguiente detalle respecto del azúcar: “Además de perturbar la homeostasis del cuerpo, el exceso de azúcar puede dar lugar a un número de otras consecuencias significativas. Lo que sigue es un listado de algunas de las consecuencias metabólicas del azúcar de una variedad de diarios médicos y de otras publicaciones científicas. El azúcar puede suprimir su sistema inmune y deteriorar sus defensas contra las enfermedades infecciosas. El azúcar trastorna los lazos minerales en su cuerpo: causar deficiencias de cromo y cobre e **INTERFIEREN CON LA ABSORCIÓN DEL CALCIO** y del magnesio. El azúcar puede contribuir a **OSTEOPOROSIS**” (15).

Pero, ¿Es realmente posible que el azúcar pueda causar serias alteraciones óseas?

29. Para responder a este serio planteamiento médico nos remitimos a las investigaciones llevadas a cabo por él: “El Instituto Patológico de la Academia de Medicina de Osaka, en Japón, (donde se) investigó durante 10 años con conejos jóvenes a los que añadió en su alimentación una cierta cantidad de azúcar. Pues bien, al cabo de 146 días observaron que su sistema óseo se veía afectado por fracturas espontáneas y los huesos se doblaban, estando tan débiles que podían cortarse con un simple cuchillo. Pudo constatar así que había una pérdida considerable de calcio y que eran mucho más alargados. Pues bien, extrapolando, puede afirmarse que con sólo 6 gramos de azúcar diarios dados a un niño de 5 o 6 años y unos 20 kg. de peso, se podrían observar ya ALTERACIONES ÓSEAS. Los padres deberían ser conscientes de esto y controlar el consumo de dulces, caramelos, chicles, helados, pasteles y demás productos azucarados de sus hijos” (16).

“Ningún otro químico artificial ha jugado un papel tan importante en el deterioro de los hábitos alimenticios y de la salud como el azúcar”

“El azúcar debería ser proscrito de la alimentación humana. Felizmente, la naturaleza pone a nuestro alcance un producto inofensivo, noble y saludable que lo reemplaza con eficacia: LA MIEL”



“El azúcar blanco es un ladrón de vitaminas, minerales, sobre todo de CALCIO” (20).

¿Qué otra observación se evidenció en el “Instituto Patológico de la Academia de Medicina de Osaka” en cuanto a la ingesta de azúcar en experimentaciones de laboratorio?

30. Se observó lo siguiente: “Al microscopio (con conejos jóvenes a los que se les añadió a la dieta una mínima cantidad de azúcar refinada) se observó cómo los huesos habían perdido una considerable cantidad de calcio, SIENDO MÁS ALARGADOS DE LO NORMAL. Lo mismo puede observarse en el desmesurado CRECIMIENTO ÓSEO DE GRAN PARTE DE NUESTROS ADOLESCENTES (los padres creen que están mejorando la raza al ver que sus hijos son más altos, pero, solo es el resultado de la ingesta de azúcar industrial de uso masivo en sus diferentes presentaciones, y el resultado siempre es el mismo, la osteoporosis, el grave deterioro óseo y otras múltiples patologías agudas y crónicas)” (17).

Entonces, ¿Se puede decir que para evitar la osteoporosis es mejor evitar la ingesta de azúcar en todas sus formas?

31. Así es, pues por la evidencia científica se recomienda a toda la población mundial, que para prevenir la osteoporosis y otras patologías relacionadas con el tejido óseo, se recomienda: “Elimine los azúcares refinados pues su ingesta produce la eliminación por orina de calcio. Elimine las bebidas de cola. Son productos muy ricos en fósforo, azúcares y cafeína. Y aunque el fósforo es necesario para los huesos, una ingesta elevada bloquea la absorción del calcio” (18).

Pero, ¿Cómo es que el calcio es eliminado por el organismo por la ingesta del azúcar refinado?

32. Para entender este delicado asunto, explicamos de la siguiente manera:

33. PRIMERO. “El azúcar industrial, es una sacarosa químicamente casi pura. Esa sacarosa ha sido despojada de todos los demás componentes que la acompañan en una sabia proporción en la composición del jugo de caña; en esta composición entran: sacarosa (16 a 17%), glucosa (0,30%), levulosa (0,10%), sustancias colorantes, sustancias gomosas, albúminas, pectina, etc; sustancias minerales como: sílice, óxido de potasio, de magnesio y de calcio, hierro, aluminio, óxido de sodio, fosfatos, sulfatos, cloruros, carbonatos. Por todos sus componentes vemos que el jugo de caña de azúcar es un líquido de alto poder nutritivo, por su gran cantidad de vitaminas y de minerales” (2).

34. SEGUNDO. “El azúcar industrial, aunque químicamente sea sacarosa pura, es un producto artificial, muerto, carente de sales minerales y de vitaminas, tan necesarias para el

normal crecimiento y desarrollo del hombre y, en especial, del niño. Esa sacarosa una vez ingerida, busca inmediatamente unirse con las sales minerales que le faltan y que encuentra en la sangre, particularmente el calcio. Así se forma el “sucrato de calcio”, sustancia que el organismo no puede aprovechar, siendo entonces eliminada por los emuntorios naturales (intestinos, riñones, etc). De esa manera el organismo es despojado del calcio que normalmente contiene la sangre, sufriendo sus consecuencias, caries, raquitismo, OSTEOPOROSIS, etc.” (18).

Entonces, ¿Se puede decir en forma concluyente que el azúcar favorece a la desmineralización ósea?

35. Así es, pues: “Está comprobado que la DESCALCIFICACIÓN se favorece por las fermentaciones ácidas en el tubo digestivo, así también contribuye el azúcar a la desmineralización o expoliación del CALCIO. Sin embargo, el inconveniente del azúcar industrial no consiste únicamente en la DESCALCIFICACIÓN del organismo. Si bien es cierto que se trata de un combustible alimenticio rápidamente aprovechable, cuando es consumido, recarga el hígado, predispone a la obesidad, y es el origen frecuente y común de la DIABETES” (19).

Pero, ¿Es posible que el azúcar sea realmente un ladrón de calcio?

36. Así es, pues por abundante prueba científica se sabe que: “el azúcar blanco es un ladrón de vitaminas, minerales, sobre todo de CALCIO” (2).

Además de ser el azúcar un gran ladrón de calcio, ¿Qué otros elementos indispensables para la vida son eliminados por la ingesta del azúcar?

37. Es evidente que: “El azúcar blanco resulta particularmente nocivo para los niños, los ancianos y las mujeres, ya que roba del organismo CALCIO y sales minerales (sobre todo CROMO). Esto sucede pues la sacarosa se une al calcio presente en la sangre, formando sucrato de calcio que se elimina por intestinos y riñones. También roba vitaminas y enzimas, necesarias para su desdoblamiento (la sacarosa es un disacárido que el organismo debe convertir en compuestos simples como glucosa y levulosa). Detallados estudios demuestran que cada vez que ingerimos sacarosa, para su metabolización agotamos reservas orgánicas de preciosos aminoácidos (TRIPTOFANO y METIONINA), de vitamina B (sobre todo B5, B6 Y B12), VITAMINA PP y minerales. De allí que se defina al azúcar blanco como un verdadero ‘ladrón’ del organismo” (20).

¿En qué tipo de comestibles artificiales encontramos al azúcar que puede causar una dolorosa y deformante osteoporosis?

38. El azúcar de mesa, sea esta de la clase morena o blanca, debe ser evitado a toda costa, pues este elemento químico es peligrosamente acidificante del torrente sanguíneo, precursor de la dolorosa osteoporosis además de múltiples patologías agudas y crónicas. Tengamos siempre presente que el azúcar es una verdadera plaga para la humanidad, además de ser una tragedia para el delicado y sensible organismo humano. El azúcar es el mejor adulterante que utiliza la industria de comestibles artificiales, incluso la industria de los medicamentos de productos farmacéuticos. El azúcar está presente en las sodas, bebidas gaseosas, refrescos, panes industriales, tortas, productos de pastelería, tartas, donas, flanes, galletas en sus variadas presentaciones, gelatinas en sus infinitas variedades, helados, dulces, chocolates, chicles, golosinas en general, frutas enlatadas, frutas en conserva, jarabes de farmacia, tabletas, cápsulas, etc. Lamentablemente el mundo está anegado en azúcar, razón por la que existen infinidad de patologías degenerativas del tejido óseo. Lamentablemente la osteoporosis invadió el mundo desde que el azúcar se constituye el amo y señor de la industria de comestibles artificiales y de casi todas las familias de la humanidad.

¿Qué tipo de endulzante de debe utilizar en vez del azúcar de mesa?

39. Los mejores endulzantes para la salud humana son los que tienen elementos saludables, como minerales, vitaminas, aminoácidos, oligoelementos indispensables para la vida. Estos endulzantes naturales son: la miel de caña, miel de algarrobo, miel de abejas, chancaca, pero, el mejor dulce que puede experimentar nuestro fino y sensible paladar, es el sabor de las frutas dulces, que son una verdadera delicia saludable para nuestro maravilloso organismo.

AZUCARES NATURALES DE ÓPTIMA CALIDAD, RECOMENDABLES PARA EL CONSUMO HUMANO

MIEL DE CAÑA



ALGARROBINA



CHANCACA



ESTEBIA



MIEL DE ABEJA



Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

¡NO SE PIERDA LA CUARTA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS”!