

DRA. NANCY APPLETON  
G.N. JACOBS

# Suicidio con azúcar

*Un alarmante vistazo a nuestra  
primera adicción nacional*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

SUICIDIO CON AZÚCAR

*Nancy Appleton y G.N. Jacobs*

Título original: *Suicide by Sugar*

1.ª edición: septiembre de 2021

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *T3Edi, Tèleservicios Editoriales, S.L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2009, Nancy Appleton y G.N. Jacobs

Publicado por acuerdo con Square One Publishers,  
Garden City Park, N.Y., U.S.A.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-777-3

Depósito Legal: B-13.311-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Introducción .....	9
1. CONFESIONES DE UNA AZUCARCÓLICA .....	13
Adictos desde temprana edad .....	14
Momento de cambiar .....	15
Destacado: ¿Es sólo un poco de dulce o una adicción al azúcar? .....	16
El azúcar, con cualquier otro nombre, es igual de problemático .....	21
Conclusión .....	22
2. 140 RAZONES POR LAS QUE EL AZÚCAR DAÑA TU SALUD .....	25
3. HOMEOSTASIS: EL EQUILIBRIO DEL ORGANISMO .....	41
Equilibrio no significa una barrita energética en cada mano .....	41
El azúcar puede eliminar la homeostasis .....	42
Destacado: Minerales: Sí, son importantes .....	43
El resultado desestabilizador del azúcar .....	48
Conclusión .....	49
4. LO QUE EL AZÚCAR PUEDE HACER CON LA GLUCOSA EN SANGRE NO ES ALGO PRECISAMENTE DULCE .....	51
Índice glucémico y carga glucémica .....	51
Test oral de tolerancia a la glucosa y alternativas .....	59
Conclusión .....	64

5. EL AZÚCAR Y LO QUE COMEMOS .....	65
Datos contundentes sobre las bebidas carbonatadas .....	66
Destacado: ¿Tienes sobrepeso? ¡Descúbrelo! .....	69
Ensure es de todo menos algo seguro .....	73
Destacado: Otro sustituto de la comida:	
La alimentación intravenosa .....	77
Destacado: El pollo está demasiado hecho .....	80
Más de una cucharada de azúcar en alimentos procesados .....	85
¿Bondades del chocolate? .....	90
Destacado: La ruleta de la fructosa .....	90
¿El chocolate es realmente <i>bueno</i> ? .....	98
Conclusión .....	104
6. ENFERMEDADES Y DOLENCIAS RELACIONADAS CON EL AZÚCAR .....	105
Obesidad: lo que engorda al mundo .....	106
Hipoglucemia: azúcar bajo en sangre no significa comer más azúcar .....	115
Destacado: Poca broma con el azúcar .....	119
Síndrome metabólico: problema difícil, respuesta fácil .....	126
Demencia: dientes deteriorados, cerebro deteriorado .....	133
Cáncer: una respuesta al mismo .....	137
Epilepsia: dulce convulsión .....	143
Destacado: Lugares lejanos .....	144
Conclusión .....	149
7. UN PLAN PRÁCTICO PARA AHORA MISMO .....	151
Rompiendo la adicción al azúcar .....	154
Consejos para una vida saludable .....	155
Pruebas de homeostasis .....	156
Planes de alimentación .....	157
Hábitos de comida saludables .....	165

Recetas para aplacar las ansias de dulce .....	165
Conclusión .....	177
CONCLUSIÓN: UN DULCE FINAL SIN AZÚCAR .....	179
Glosario .....	181
Fuentes .....	191
Lecturas recomendadas .....	199
Acerca de los autores .....	201
Índice analítico .....	203

*Este libro está dedicado a todos aquellos  
que no han encontrado respuesta  
a sus problemas de salud.*

*Y también a mis hijos Laurie y Greg,  
que me quieren, me aceptan, me apoyan  
y siguen mis ideas sobre salud.  
Son la bendición de mi vida.*

– N.A. –

# Introducción

Estás a punto de emprender un viaje sobre el azúcar, sus efectos en el cuerpo y lo que puedes hacer para cambiar de hábitos. Parte de la información que recogerás a lo largo de este viaje te sorprenderá, otra parte te iluminará, pero sobre todo, terminarás el viaje sabiendo exactamente qué puedes hacer para evitar suicidarte con el azúcar.

Antes de comenzar el viaje, debes saber que, en la actualidad, cuando la gente dice «azúcar» o «sacarosa», generalmente se refieren a un edulcorante elaborado con remolacha, caña de azúcar o maíz. Sin embargo, no es eso lo que hacen las industrias de azúcar y edulcorantes de maíz. Para la industria, el «azúcar» proviene de la remolacha o de la caña, nunca del maíz. «Edulcorante» o «edulcorante de maíz» significa, para la industria, que proviene del maíz. En este libro, uso la palabra «azúcar» para referirme a la sustancia que proviene tanto de la remolacha, como de la caña y del maíz, excepto en la sección titulada Ruleta de la fructosa (*véase* página 90), donde hablo específicamente sobre el azúcar (remolacha o caña) y el edulcorante de maíz.

Tu viaje empieza con mi propia historia. Como adicta al azúcar, estuve a punto de suicidarme con ella. Conseguí dejar de fumar, pero luego me puse con el azúcar, y probablemente tú también lo harás. No te culpes a ti mismo. Piensa: «Mañana será un día mejor», y así será. Mucha gente se identificará con mi historia. A lo largo de los años, he escuchado variaciones de mi propia experiencia en los relatos de los demás.

El núcleo de mi trabajo inicial partió de la base de que la gente que come demasiado azúcar acaba estando enferma, la mayoría de las veces.

Ciertamente así es. Tras muchos años abusando con azúcar de mi cuerpo (sin saberlo), llegué a la conclusión de que el azúcar debe hacer bastante daño al sistema inmunológico. Investigué un concepto llamado homeostasis (el equilibrio de todos los sistemas del cuerpo) y... bingo, todas las piezas encajaron. Descubrí que el azúcar altera el delicado equilibrio del organismo. También aprendí lo que el azúcar le hace directamente al sistema inmunológico.

La próxima parada de tu viaje te llevará a un nuevo territorio. Primero, aprenderás todas las formas en que el azúcar daña tu salud. A continuación, te diré exactamente lo que descubrí sobre el efecto del azúcar en la homeostasis y el sistema inmunológico. Luego, conocerás el índice glucémico, la carga glucémica y la importancia de realizar una prueba oral de tolerancia a la glucosa. También aprenderás cosas sobre *Ensure* y *Pediasure*, y encontrarás información sobre los refrescos que quizás preferirías no conocer. Y descubrirás cuánto azúcar natural hay escondido en muchos productos y cuánto se añade. Además se documentan aquí algunos conceptos erróneos sobre el chocolate.

A continuación, explico que el azúcar y sus primos (como la miel, el sirope de arce, el sirope de maíz, la fructosa, la glucosa y otros) pueden provocar una serie de enfermedades. Aprenderás cómo el azúcar alimenta al cáncer, la demencia y la epilepsia, por nombrar algunas dolencias. La hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) se explica en profundidad.

Tras descubrir qué le hace al cuerpo el azúcar, descubrirás cómo eliminarlo y mantenerlo fuera de tu alcance. Hay una sección completa sobre cómo ayudarte a estar y mantenerte sano mediante planes de alimentación, sugerencias de refrigerios y recetas para calmar a los golosos. Y más, mucho más.

La investigación sobre el azúcar se ha disparado en los últimos años, y no son sólo los nutricionistas, dentistas y químicos los que se encargan de ello; algunos médicos también se están poniendo en acción. Esto representa un cambio titánico en la opinión médica, al menos para el médico medio. Aunque la American Medical Association (AMA) no se ha pronunciado directamente contra el azúcar, algunas de las asociaciones para las muchas especialidades contenidas en la AMA han hecho declaraciones sobre el azúcar. Claramente, se trata de esperar a que los dinosaurios mueran.



Así que sigue leyendo, querido lector, para comenzar tu viaje y descubrir una información que desconocías sobre el azúcar. Si al final de este libro no has decidido cambiar tus hábitos con el azúcar, puedes acabar con una enfermedad seria y una muerte lenta y prolongada, todo un *Suicidio con azúcar*.

---

## CONFESIONES DE UNA AZUCARCÓLICA

**H**ola. Me llamo Nancy Appleton y soy una adicta al azúcar en vías de desintoxicación.

Decidí eliminar drásticamente el azúcar de mi dieta para salvar mi vida en la década de 1970, tras sufrir de mala salud y enfermedades frecuentes durante años. Ningún otro remedio funcionaba, y como había escuchado que las personas que consumen demasiado azúcar se enferman en casi todos los casos, parecía lo más lógico. El experimento con mi propia salud empezó porque no mejoraba hasta que metí mano a mi consumo de azúcar. Cuando empecé a sentirme mejor que nunca, me encontré con un muro de ignorancia y ceguera deliberadas que todavía afecta a algunas áreas de la medicina y la nutrición.

La idea de que comer azúcar en grandes cantidades tiene un impacto negativo en la salud no está ampliamente reconocida ni aceptada. Por otra parte, hay muchas cosas de las que la gente no sabe nada. Por ejemplo, fumar sólo ha sido «oficialmente perjudicial» desde la década de 1990. Los cinturones de seguridad de tres puntos para automóviles sólo han formado parte del equipamiento estándar desde aproximadamente la misma época. ¿Y la obligación del casco para bicis y motos? Olvídalo. Espero que en algún momento cercano, el consumo de azúcar en grandes cantidades también se considere una historia antigua.

Esta sección del libro documenta mi viaje por la vida como adicta al azúcar y explica por qué tomé la decisión de eliminarlo de mi dieta.

## Adictos desde temprana edad

Antes de saber por qué estaba enferma, era una simple adicta. Una azucar-cólica, por ponerle una etiqueta.

Tengo vívidos recuerdos de la furgoneta de la panadería que sonaba junto a la puerta trasera de la casa de mi infancia. Llevaba donuts, pan de nueces y pasteles de café a mi casa. Yo me llevaba todo el botín y dejaba que mi madre se ocupara de la factura, que nunca se desglosaba con suficiente detalle para que mi madre supiera todo lo que había pillado. ¿Suena esto a comportamiento adictivo? Bueno, llamamos alcoholismo cuando un futuro miembro de Alcohólicos Anónimos esconde la cerveza en los cajones de su casa. En cualquier caso, los productos de bollería se me acababan en dos días y yo esperaba ansiosamente el regreso de la furgoneta de reparto.

Desde esos primeros años, la enfermedad me acechaba. Mantuve ocupados a mis médicos. Sufrí mi primera neumonía a los trece y parecía tener recaídas periódicas, una vez cada pocos años. Tenía forúnculos, úlceras bucales, venas varicosas, dolores de cabeza, infecciones por hongos, fatiga, resfriados, alergias y gripes recurrentes que provocaron seis episodios más de neumonía antes de cumplir los cuarenta.

En mi segundo año de universidad, los médicos me encontraron un tumor de mama compuesto de calcio puro. En ese momento, aún no podía establecer la conexión entre la cantidad de azúcar que consumía y las dolencias que estaban afectando seriamente a mi cuerpo. Estaba confundida: desde la adolescencia jugaba a tenis cuatro horas al día y tenía un aspecto atlético, saludable y estaba delgada. Quemaba los carbohidratos con cada revés fuerte y me veía bien.

Puede que el tenis me haya dado un Campeonato Nacional Juvenil, pero encubrió muchos problemas. Mi primer año de universidad en Ginebra debería haber sido la primera advertencia. Ya no jugaba al tenis y no podía quemar tantas calorías. Los repetidos paseos por las tiendas de chocolate y las chocolatinas gratis en las cajas del supermercado alimentaban a la bestia durante una semana y deberían haber sido otra advertencia. Los treinta kilos de más que tuve que eliminar en mi último año fueron, sin duda, una advertencia para cualquiera que no fuera adicto al azúcar y al chocolate. Los antojos que tuve que soportar fueron aún peores.

He estado tomando antibióticos para cada enfermedad durante toda mi vida. Confiaba en los médicos para que solucionaron mis problemas. Yo me tomaba los antibióticos que me recetaban y los síntomas desaparecían, pero nunca la causa de los mismos. Con cada enfermedad, la recuperación se hacía más larga. Mi sistema inmunológico se iba debilitando. En Estados Unidos a nadie se le ocurría preguntarse si la dieta podría tener algo que ver en mi estado de salud. Ni un solo médico me preguntó jamás: «¿Qué sueles comer?».

Más adelante me casé y tuve dos hijos, y mi adicción al azúcar seguía viento en popa. Los aspectos emocionales de la adicción al azúcar nos afectaban a mi familia y a mí de la misma manera que el alcoholismo afecta a las familias de los alcohólicos. A lo largo de los años, experimenté depresión, mal humor (a menudo enfocado a mis hijos) y síntomas físicos, sin saber qué los estaba causando.

## Momento de cambiar

Todo finalmente cobró sentido en 1973, cuando asistí a una conferencia de salud en la Fundación de Nutrición Price-Pottenger, en San Diego. La conferencia explicó en detalle cómo el azúcar altera la química del cuerpo y deprime el sistema inmunológico. Esa conferencia cambió mi vida y mi salud. También me dio la idea de ampliar mi investigación sobre la relación entre los minerales en el cuerpo y la homeostasis, cuyos resultados se comentarán en capítulos posteriores.

Fue entonces cuando eliminé el azúcar de mi dieta. Por supuesto, empecé admitiendo que tenía una adicción, por lo tanto el camino no fue una línea recta. Mi progreso se detenía en más de una ocasión y me encontré saliéndome del camino más de lo que me hubiera gustado. Experimenté dolores de cabeza y otros síntomas habituales de abstinencia. Tenía que empezar de nuevo después de cada recaída en el azúcar. Pero tan pronto como me puse en marcha con mi nuevo estilo de vida sin azúcar, comencé a ver resultados en tan sólo una semana.

Había recibido suficiente información sobre psicología y análisis a lo largo de los años para saber que si no cambiaba mis hábitos, era muy pro-

bable que se los transmitiera a mis hijos. Sabía que mis hijos podrían repetir el mismo ciclo de mala alimentación y mala salud con el que yo había vivido hasta ese momento. Temía que acabaran tomando Ritalin o cualquier otro medicamento por culpa de mi dieta.

Empecé buscando investigaciones relevantes sobre salud y nutrición. Tras realizar mi propia investigación y seguir estudiando la información que había disponible, me saqué un doctorado en nutrición. Quería ser capaz de explicar a mis hijos por qué el azúcar puede ser capaz matar.

Para que mis períodos de abstinencia durasen más, me entregué a mi investigación como forma ingeniosa de sustituir una adicción por otra más positiva. No fue el yoga (poniéndome cabeza abajo para liberar la flema del pecho) lo que me hizo sentirme mejor. Los momentos en que no comía azúcar eran los mejores. En algún momento del camino, la mayoría de mis antojos fueron desapareciendo, aunque seguía comiendo caramelitos de menta sin azúcar para los antojos que quedaban. Actualmente los tomo con poca frecuencia.

### **¿ES SÓLO UN POCO DE DULCE O UNA ADICCIÓN AL AZÚCAR?**

¡Galletas! ¡Galletas! La mayoría de nosotros hemos crecido escuchando estas palabras asociadas a un adorable teleñeco azul de Barrio Sésamo, el Monstruo de las Galletas. Personalmente, he esperado muchos años para que el programa de televisión le enseñara al Monstruo de las Galletas mejores consejos nutricionales, como reemplazar esas galletas por zanahorias y comer lentamente en vez de engullirlas. Por el momento, no me han hecho ni caso, pero, bueno, siempre puedo soñar.

El Monstruo de las Galletas es un ejemplo cómico del azúcar como sustancia adictiva. Había llegado a creer que Barrio Sésamo nunca permitiría que el Monstruo de las Galletas llevara una vida sana, porque lo divertido de ese mal ejemplo era demasiado exitoso como para cambiarlo. Imagínate mi sorpresa cuando vi que Barrio Sésamo había cambiado la exclamación del Monstruo, en el año 2005. Ahora come galletas con moderación e incluso aconseja comer zanahorias.

## **¿Qué es la adicción al azúcar?**

La idea de que el azúcar es una sustancia adictiva es algo de lo que la gente se ha dado cuenta hace tiempo, aunque la ciencia convencional apenas está empezando a validar esas suposiciones.

La adicción suele incluir tres pasos. Primero, la persona aumentará su ingesta de la sustancia. A continuación, experimentará síntomas de abstinencia cuando se corte el acceso a la misma. Entonces, el adicto se enfrentará a la necesidad de volver a consumir la sustancia.

Otro aspecto del problema de la adicción son los antojos. Esa intensa necesidad de azúcar, drogas o alcohol proviene del propio cuerpo que envía señales contradictorias porque puede ser que tenga realmente poco azúcar en sangre o porque le falte serotonina. (La serotonina se explicará en la siguiente sección). Podría ser fatiga suprarrenal o agotamiento. La falta de sueño también influye.

La respuesta típica es que el organismo envíe una señal de «ídame azúcar!» que conlleva un deseo de golosinas, o de carbohidratos o incluso de café. La causa fundamental de los antojos de dulces es que el azúcar que se ingirió antes desequilibró la química del organismo. Por lo general, recomiendo seguir el Plan de Alimentación II o el Plan de Alimentación III, según la gravedad de los antojos (*véase* los planes de alimentación en la página 157).

## **¿Qué sucede en el organismo cuando consumimos demasiado azúcar?**

Todas las adicciones funcionan prácticamente de la misma manera, sin importar cuál sea la sustancia. Por ejemplo, las drogas, el alcohol y el azúcar crean dependencias en el cerebro; los niveles de serotonina disminuyen cuando falta dicha sustancia. La serotonina es un neurotransmisor, un caballo de batalla, una parte del sistema nervioso que envía impulsos nerviosos a todo el cuerpo. Las sustancias adictivas elevan los niveles de serotonina durante un corto período de tiempo; generalmente, los niveles altos de esta hormona dan lugar a una sensación placentera y positiva. Después, los niveles de serotonina caen en picado, a veces a niveles más bajos que antes de consumir la sustancia, lo que provoca en los adictos una sensación de colapso. La falta de serotonina también deprime a la gente y hace que se sientan muy tristes.

Lo que sucede a continuación es que el cerebro detecta la caída de serotonina y envía una señal de «¡aliméntame!» al sistema nervioso, porque quiere más de lo que antes le dieron (la sustancia adictiva). Entonces el adicto ingiere más sustancia, aunque con cada uso dañe el sistema endocrino, que incluye hormonas y neurotransmisores. Las hormonas afectan a la forma en que funcionan los órganos y tejidos. Se transportan a los órganos y tejidos a través de los fluidos y, cuando las personas abusan de sustancias, algunas hormonas se ralentizan y otras se aceleran. El cuerpo se confunde, eventualmente llega al punto en el que se necesitan más sustancias adictivas para seguir adelante con la vida cotidiana, porque consumir más es el único camino para volver a sentirse bien.

La dopamina, otro neurotransmisor, también juega un papel importante en la adicción al azúcar. Aunque hayas tenido una cena abundante, es posible que te apetezca un trozo de tarta de chocolate. Estás lleno pero parece que te queda espacio para ese trozo de tarta. No necesitas esa ingesta porque no tienes hambre, pero quieres comértelo de todos modos, aunque tengas que hacer un esfuerzo. El sistema de recompensa de la dopamina (que está en el cerebro) se excita cuando una persona piensa en esa deliciosa tarta de chocolate. Si no se la come, el sistema de recompensa entra en acción y la persona se deprime o se desanima. Si la persona se come el pastel, se sentirá feliz y positiva. El deseo de comerse la tarta anula el hecho de que no tienes hambre y te lleva a consumir alimentos tentadores incluso estando totalmente saciado. Por culpa de la dopamina, no siempre tenemos la capacidad para decir que no a ciertos alimentos, particularmente a los dulces.

Ingerir glucosa puede hacer que te sientas bien, pero se pueden desarrollar procesos mentales especialmente diseñados para aprender a vivir sin tanto azúcar. Una vez que un comportamiento se establece, se necesita terapia y apoyo para romper el hábito y luego se requiere de fuerza de voluntad hasta que pasa el tiempo y el cuerpo se olvida de la sustancia adictiva.

### **Estadísticas y estudios sobre la adicción al azúcar**

Los científicos empezaron a ver el azúcar como una sustancia adictiva en la década de 1980. Para empezar, pensaron que si la gente tiene normalmente glucosa en el organismo, ¿cómo puede volverse adicta a ella? Todos los carbohidratos que comemos se descomponen en azúcares simples. Las proteínas y grasas que consumimos también se descomponen

parcialmente en azúcares simples. Por lo tanto, el organismo siempre tiene algo de azúcar dentro y además la necesita. Durante muchos años he pensado diferente al respecto. Nunca he tenido la menor duda de que hay personas adictas al azúcar. Algunos sabían que lo eran y no querían serlo. Mucha gente pedía ayuda con este problema.

Finalmente, alguien financió una investigación como es debido. A principios del siglo *xxi*, la Dra. Nicole Avena, investigadora de la Universidad de Princeton, y su equipo, comenzaron a estudiar la adicción al azúcar. Uno de sus estudios se llevó a cabo con ratas, que fueron alimentadas con una dieta rica en azúcar. Cuando se les dio a elegir entre azúcar y alimentos sanos, las ratas rechazaban los alimentos saludables porque sólo ansiaban azúcar. Cuando a las ratas se les dio a elegir entre agua del grifo y agua azucarada, escogían el agua azucarada. Cuando se les retiró el agua azucarada, las ratas experimentaban síntomas de abstinencia. Los investigadores descubrieron que las ratas a las que se les retiraba el azúcar de golpe experimentaban temblores y castaño de dientes, síntomas comunes a los que experimentan los humanos cuando sufren síndrome de abstinencia. Cuando a las ratas se les dio a elegir entre agua normal y agua azucarada, volvían a tirar de la palanca que les suministraba agua con azúcar.

Otro estudio se realizó en la Universidad de Burdeos, en Francia, donde Magalie Lenoir y su equipo compararon la respuesta relativa de la sacarina (un sustituto del azúcar) y la cocaína. La razón por la que eligieron un sustituto del azúcar en lugar del azúcar mismo fue porque no querían que las calorías propias del azúcar fueran parte de la ecuación. Es decir, que una rata podría comer mucho azúcar no con el fin de tomar dulce, sino para sentirse con el estómago lleno gracias a las calorías. A las ratas se les dio la opción de elegir entre cocaína intravenosa y agua endulzada con sacarina. La gran mayoría de las ratas (94 %) prefirió la sacarina. Incluso en los casos en que la rata era de entrada adicta a la cocaína, prefería la sacarina. Los investigadores concluyeron que el dulzor propio del azúcar (y sus sustitutos) puede superar las recompensas de la cocaína, incluso en los adictos.

En esencia, estos estudios indican que lo que desencadena la adicción original es el sabor dulce, ya que las drogas y el alcohol usan las mismas neuronas que se relacionan con el consumo de alimentos. En principio, se pensaba que la satisfacción mental derivada de la comida había motivado



a los primeros humanos a ingerir más comida de la necesaria para sobrevivir. Naturalmente, los alimentos dulces como la fruta aumentaban la ingesta de calorías de un cazador-recolector para que no muriese en caso de escasez de caza. Sin embargo, ahora vivimos en un mundo donde la comida es abundante y nos hemos alejado mucho de esa dieta original.

Como podemos ver, el azúcar no es una simple adicción. Lo aceptamos fácilmente en nuestras ingestas y en nuestra vida, y la tentación sigue ahí de forma continua. Quizá por eso esta adicción sea tan difícil de romper.

Resulta evidente en los datos oficiales de consumo de azúcar del Gobierno de EE.UU. Éste comenzó a registrar el consumo de azúcar en 1966. Ese año, cada individuo ingería 52 kg de azúcar. El consumo más alto registrado fue en 1999, con 68 kg por persona. Desde entonces, ha bajado hasta alrededor de 64 kg por persona/año, lo que equivale a aproximadamente 24 cucharaditas o ½ taza de azúcar al día.<sup>1</sup> Sin embargo, esta leve caída ni siquiera comienza a revertir los muchos años de dramático aumento.

### **Cómo saber si tienes adicción al azúcar**

Ahora hablemos de ti. ¿Tienes adicción al azúcar? A lo mejor la tienes y no te has dado cuenta todavía. Piensa en lo que comes a diario. ¿Qué cantidad de lo que consumes contiene azúcar o edulcorantes? ¿Cuánto tiempo puedes pasar sin las principales fuentes de azúcar en tu dieta?

Piénsalo. ¿Bebes uno, dos, tres o cuatro refrescos al día? ¿Con qué edulcorante endulzas tu café matutino? ¿Usas azúcar? ¿Miel? ¿Acompañas el café con tostadas y mermelada o con bollos? Después de cada ingesta ¿necesitas algo dulce? ¿La mayoría de tus tentempiés están cargados de azúcar?

Si consumes azúcar todos los días de más de una de estas fuentes, es muy probable que tengas un problema de adicción. Si ése es el caso, recuerda: no estás solo.

¡Galletaaaaas! ¡Galletaaaaas! Puede ser divertido que una marioneta azul anhele dulces así, pero es terrible cuando eso le pasa a un ser humano.

---

1. Avena, N.N. *et al.* «Evidence for addiction, behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake». *Neurosci Biobehav Rev.* 2008, 32(1), 20-39.

## El azúcar, con cualquier otro nombre, es igual de problemático

Antes de entrar en detalles sobre mi investigación y los resultados que arrojó, creo que es importante proporcionar una definición básica de qué es exactamente el azúcar. El azúcar es un carbohidrato alimenticio que las papilas gustativas humanas interpretan como dulce. Consulta la siguiente lista para ver los diferentes tipos de azúcares que se analizarán a lo largo del libro.

### El Azúcar en Todas Sus Formas

- Sirope de agave
- Malta de cebada
- Azúcar de remolacha
- Azúcar moreno
- Caña de azúcar
- Sirope de caña
- Azúcar de confitería
- Fructosa cristalina
- Azúcar de dátiles
- Caña de azúcar evaporada
- Fructosa
- Zumo de frutas concentrado
- Galactosa
- Glucosa
- Azúcar granulado
- Sirope de maíz con alta fructuosa
- Miel
- Azúcar invertido
- Lactosa
- Azúcar de caña líquido
- Maltosa
- Sirope de arce
- Melaza
- Azúcar en polvo
- Azúcar integral
- Sirope de arroz
- Sirope de caña de azúcar
- Azúcar blanco
- Azúcar Turbinado
- Azúcar sin refinar

Mi investigación me llevó a descubrir que el azúcar es uno de los muchos factores de estrés que desequilibra la química del cuerpo humano, llamado homeostasis, una palabra de la que oírás más a medida que leas este libro.

Como mencionamos precedentemente, los norteamericanos consumen azúcar y otros edulcorantes similares con un promedio de 48 cucharaditas por persona y día. La siguiente información útil que debes saber es lo bajo que es el umbral del organismo para sintetizar el azúcar añadido. La mayoría de las personas sanas sólo pueden asimilar aproximadamente 2 cucharaditas de azúcar juntas, dos o tres veces al día. ¿Es de extrañar que las estadísticas comúnmente citadas sobre personas con sobrepeso y obesidad digan cosas tan aterradoras como que el 62 % de los adultos tiene sobrepeso (y que la mitad de dichas personas son obesas)?

Durante mi proceso de investigación, empecé a hacer consultas privadas. Casi todos los análisis de sangre que le hacía a cualquier enfermo mostraban desequilibrios minerales diversos. Las historias de los pacientes por lo general revelaban una correlación extremadamente alta entre la dieta, la situación psicológica, el ejercicio e incluso la vida espiritual.

## Conclusión

Todo el que no sea adorador del Dios Azúcar no es capaz de comprender que tomar menos azúcar es bueno y no tomar nada es aún mejor. Es difícil eliminar el azúcar de la dieta, porque está en muchas recetas y se usa como ingrediente económico en muchos alimentos procesados. Por esta razón, he desarrollado tres planes alimenticios para ayudar a reducir la ingesta de azúcar hasta una cantidad razonable y sana. También hay recetas que te ayudarán en el camino hacia una dieta libre de azúcar. Puedes encontrar estos planes y recetas más adelante, en el Capítulo 7 (*véase* página 151).

Me he acostumbrado a poner una pequeña cantidad de sirope de maíz, con alto contenido en fructosa, en la salsa de tomate. Pero no recuerdo la última vez que me comí un helado de chocolate o una galleta Oreo. Superar la adicción es un proceso continuo que hay que superar día a día, mientras disfruto de las diferencias entre estar enferma todo el tiempo, no querer ni mirarme en el espejo, estar cabreada o deprimida, y encontrarme mal con poca frecuencia, sin importarme lo que vea en el espejo, y despertarme y acostarme felizmente.

Eliminar el azúcar de mi dieta me ha cambiado para mejor. La prueba está en mi propia vida. Soy una mujer de setenta años y todavía hago las cosas que me gusta hacer. Soy abuela de dos nietos enérgicos y también juego al tenis, hago senderismo, doy conferencias y viajo a países en desarrollo.

No soy la primera persona en hablar en contra del azúcar, porque no habría averiguado cuál era mi problema sin leer libros y artículos de revistas escritos por médicos anteriores a mí y en los cuales me apoyo. Sin embargo, me enorgullece saber que he estado en ese tren desde el principio, antes de que la mayoría de médicos se subiesen. Escribí este libro para contrastar mi investigación con los datos ya probados y autenticados. Mi opinión a lo largo de los años ha sido inquebrantable, y las investigaciones han llevado a nuevos desarrollos e información que respaldan mis opiniones.

Salud o enfermedad, tú eliges.

Por cierto, vi una superoferta en una publicidad de la farmacia: 2 kg de azúcar granulado C&H por 1,99 \$. Eso es alrededor de 50 centavos el medio kilo. Puede que sea la comida más barata que se pueda comprar. La industria azucarera usa grandes métodos de presión, así que, por supuesto, el Gobierno subvenciona el azúcar. ¡Un disparate!. Sin embargo, debo admitir que en los años setenta habría corrido a la tienda a comprar 10 kilos, pero como ahora sé lo que el azúcar le hace a mi cuerpo, huyo de la oferta como del diablo.