

El Azúcar y los Riesgos a la Salud



El azúcar, en sus varias formas, es el gran promotor de la obesidad. Sus niveles elevados en la sangre están asociados a varias molestias degenerativas, tales como: ataque cardíaco, derrame cerebral y diabetes.

Usted puede argumentar: “¡Pero yo no consumo tanta azúcar, así!” El problema es el uso inconciente que las personas hacen de ese producto. El azúcar está presente en varios alimentos o golosinas, como: budines, tortas, dulces en general, jugos, galletitas y, principalmente, en las gaseosas. Estos son, hoy, los grandes villanos de la salud pública.

Una lata de gaseosa de 350 ml tiene, aproximadamente, 10 cucharas de té de azúcar, lo que corresponde a 150 calorías. El consumo diario de una lata de gaseosa corresponde cerca de 7 kg por año. Quien estuviera con exceso de peso hoy y no toma los debidos cuidados puede pasar por las siguientes fases:

1ª – en 5 años, estará obeso;

2ª – entre 5 y 10 años, tendrá diabetes;

3ª – entre 15 y 25 años, estará sujeto a varias enfermedades causadas por la diabetes.

El mejor tratamiento para estos males es la prevención. Por tanto, evite tomar gaseosas, haga ejercicios físicos regularmente, tenga una alimentación saludable.

Recuerde lo que dice la Palabra de Dios: “En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.” (*1 Corintios 10:31*).

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB

