

# **El exceso de azúcar y la falta de medidas preventivas, amenazan al mundo con niveles desastrosos de enfermedad cardíaca y cáncer**

**Por:** Dr. Mercola

El último Reporte Mundial del Cáncer, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), pronostica que las tasas de cáncer en todo el mundo aumentarán un 57 por ciento en las próximas dos décadas.

Con razón, el informe se refiere a las predicciones como "un desastre humano inminente", tomando nota de los países de todo el mundo que deben renovar su enfoque en la prevención, en lugar de hacerlo sólo en el tratamiento. Christopher Wild, director de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer, dijo a CNN:

*"No podemos tratar nuestra forma de salir del problema del cáncer. Se necesita desesperadamente un mayor compromiso con la prevención y la detección temprana con el fin de complementar los tratamientos mejorados y abordar el alarmante aumento de la carga del cáncer en todo el mundo."*

Además del número de muertos, también está el costo financiero de tratar el cáncer. Según el informe, el costo mundial para el tratamiento del cáncer se estima en US\$ 1.16 billones en 2010.

## **La mitad de los cánceres son evitables**

Según ha informado la CNN: "El reporte dijo que alrededor de la mitad de todos los cánceres son prevenibles y podrían haber sido evitados si el conocimiento médico actual actuara en consecuencia."

Esto incluye la promoción de estrategias preventivas del estilo de vida, tales como:

- Dieta
- Ejercicio
- Dejar de fumar
- Reducir el consumo de alcohol

Como era de esperar, el informe también incluye programas de detección y vacunas como medios para frenar las tasas de cáncer, pero es importante recordar que la evaluación no es en realidad la prevención. Una vez que usted se ha examinado y descubierto que tiene cáncer, la ventana de la prevención ha pasado hace tiempo.

Y las "vacunas contra el cáncer", como la vacuna contra el VPH, son cuanto menos una estrategia dudosa, ya que la "prevención" viene con enormes y potencialmente peligrosos riesgos para la vida. Tales riesgos simplemente no son un factor en la ecuación cuando se habla acerca de estrategias preventivas, como la dieta y el ejercicio.

Cortar las tasas de tabaquismo podría tener un impacto significativo, ya que el cáncer de pulmón es la forma más comúnmente diagnosticada de cáncer en el mundo, representando el 13 por ciento de todos los diagnósticos de cáncer. También representa una quinta parte de todas las muertes por cáncer en el mundo. Después del cáncer de pulmón, está el cáncer de mama, que representa casi el 12 por ciento de los diagnósticos de cáncer.

## **Conexión entre el azúcar y la Enfermedad Crónica, fortalecida por una nueva investigación**

Un estudio reciente publicado en la revista JAMA Internal Medicine, revisada por pares, examinó la asociación entre el consumo de azúcar y las muertes por enfermedad cardiovascular (ECV). El estudio no incluyó a los azúcares de origen natural en la dieta, concentrándose sólo en los azúcares añadidos.

El estudio, que afortunadamente ha obtenido una importante cobertura en los medios de comunicación, encontró que:

- Entre los adultos estadounidenses, la media de calorías diarias de azúcar aumentó de 15.7 por ciento en 1988-1994 a 16.8 por ciento en 1999-2004
- La media de porcentaje de calorías diarias de azúcar se redujo hasta el 14.9 por ciento en 2005-2010
- La mayoría de los adultos (algo más del 71 por ciento) reciben el 10 por ciento, o más, de sus calorías diarias, del azúcar agregado
- Aproximadamente el 10 por ciento de los adultos estadounidenses, consiguieron un 25 por ciento o más de sus calorías diarias del azúcar en 2005-2010
- Las fuentes más comunes de azúcar son las bebidas endulzadas, postres a base de cereales, bebidas de frutas, postres lácteos y golosinas

Los estadounidenses reciben, en promedio, alrededor de 350 calorías al día (equivalentes a aproximadamente 22 cucharaditas de azúcar y 25 por ciento de sus calorías diarias) de azúcar añadida en la dieta.

Según este estudio, las personas que consumen el 21 por ciento o más de sus calorías diarias en forma de azúcar, tienen el DOBLE de probabilidades de morir de enfermedades del corazón en comparación con aquellos que reciben un siete por ciento o menos de sus calorías diarias, de azúcar añadido.

**El riesgo casi se TRIPLICÓ entre los que consumieron el 25 por ciento de sus calorías diarias de azúcar añadido.** En la actualidad, cerca de 600.000 estadounidenses mueren de enfermedades del corazón cada año, y es la causa principal de muerte entre ambos sexos. No es sorprendente que los autores concluyeron que:

*"La mayoría de los adultos estadounidenses consumen más azúcar que la recomendada para una dieta saludable. Observamos una relación significativa entre el consumo de azúcar añadido y mayor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares."*

### **¿Qué cantidad de azúcar hay en su comida habitual?**

El estudio presentado, sugiere que usted debe restringir su consumo de azúcar añadido a un 10 por ciento o menos de sus calorías diarias, lo cual está en línea con las recomendaciones de la OMS y la Asociación Americana del Corazón.

Personalmente, creo que la mayoría de la gente - teniendo en cuenta que uno de cada cuatro estadounidenses tiene diabetes o prediabetes, y se estima que el 80 por ciento tiene resistencia a la insulina y a la leptina - sería prudente limitar aún más su consumo de azúcar. Y para aquellos con resistencia a la insulina y leptina, creo que los granos deben ser añadidos a la lista, ya que se convierten en azúcar muy rápidamente.

Como se discutió en un programa reciente de la NPR (Radio Pública Nacional), con la corresponsal Allison Aubrey, gran parte de este azúcar está oculto. Puede que usted ni siquiera se dé cuenta de la cantidad de azúcar que está comiendo, ya que muchos alimentos típicamente considerados "sanos" pueden contener sorprendentes cantidades de azúcar o fructosa añadida, por lo general en forma de jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF).

Los ensayos clínicos han demostrado que las personas que consumen JMAF, tienden a desarrollar factores de riesgo mayores para la enfermedad cardiovascular en tan sólo dos semanas, así que si tuviera que elegir el peor culpable de los azúcares, sería la fructosa. Muchos productos básicos preferidos son también a base de granos, como bagels, tortitas y cereales para el desayuno. Todos esos granos también se convierten rápidamente en azúcar en el cuerpo, aumentando su carga de azúcar.

Una manera de estimar su riesgo, es contestando solo una simple pregunta: ¿Usted come regularmente alimentos procesados, es decir, alimentos que vienen en una lata, tarro, caja u otro envoltorio? Si lo hace, es posible que esté consumiendo cantidades que le ponen en una categoría de mayor riesgo. Como regla general, los únicos alimentos que no tendrán azúcar añadido son los alimentos integrales - frescos y los productos animales que no han sido sometidos a ningún tipo de procesamiento o alteración de su estado natural. Como afirmó Aubrey:

*"Debido a que más de tres cuartas partes de todos los alimentos procesados allí afuera contienen azúcar añadido, una forma es recortar la cantidad de alimentos procesados que consume. Y, sí, la otra gran forma es comenzar a leer las etiquetas. Si yo hubiera parado en Starbucks en el camino esta mañana y conseguido un muffin de arándanos, habría consumido 29 gramos de azúcar. Esa es aproximadamente la misma cantidad de azúcar que encontrará en una barra regular de Snickers...Puede ser un poco sorprendente la cantidad de azúcar que se añade a los alimentos que consumimos regularmente en el desayuno."*

Puede ser difícil averiguar exactamente la cantidad de azúcar que está recibiendo. Leer las etiquetas es la mejor opción si usted siente que debe adquirir un alimento procesado. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita, y recomiendo encarecidamente limitar su consumo diario de azúcar a 25 gramos o menos de todas las fuentes, incluidas las frutas frescas. Eso equivale a poco más de seis cucharaditas de azúcar al día, lo que está muy lejos de la típica americana, que consume un promedio de 22 cucharaditas de azúcar al día. Si usted es uno de la mayoría del 80 por ciento que tiene resistencia a la insulina o resistencia a la leptina, lo mejor será restringir su consumo total de fructosa a 15 gramos por día, hasta que se hayan normalizado los niveles de insulina y leptina.

## **Consejos para reducir su consumo de azúcar añadido**

Como acabamos de mencionar, la forma más fácil de reducir drásticamente su consumo de azúcar y fructosa es cambiar a una dieta de alimentos enteros, sin procesar, ya que la mayor parte del azúcar con el que usted termina, proviene de alimentos procesados, no de añadir una cucharadita de azúcar a su té o café. Pero también hay otras maneras de reducir el consumo. Esto incluye:

- Reducir la cantidad de azúcar que USTED personalmente le agrega a sus comidas y bebidas
- Usar Stevia o Lo Han, en lugar de azúcar y / o edulcorantes artificiales. Usted puede aprender más sobre lo mejor y lo peor de los sustitutos del azúcar en mi artículo "Sustitutos del azúcar - lo que es seguro y lo que no"

- Usar frutas frescas en lugar de frutas enlatadas o azúcar para las comidas o recetas que requieran un poco de dulzura
- Usar especias en lugar de azúcar para darle sabor a su comida

## **Dieta y Ejercicio - aliados potentes contra el cáncer y las enfermedades cardíacas**

Creo que controlar sus niveles de glucosa en sangre y de insulina - a través de la dieta, junto con un programa de ejercicios – es el componente más importante para la prevención de enfermedades en general, pero en particular para la prevención del cáncer y las enfermedades del corazón. De hecho, un reciente meta-análisis que revisó 305 ensayos aleatorios controlados, encontró diferencias estadísticamente detectables entre el ejercicio y los medicamentos para las enfermedades del corazón, incluyendo estatinas y bloqueadores beta. (Investigaciones previas también han demostrado que el ejercicio por sí solo puede reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular en un factor de tres).

El ejercicio es de hecho tan potente, que los investigadores sugirieron que las compañías farmacéuticas deben ser obligadas a incluirlo en la comparación cuando se realizan ensayos clínicos de nuevos medicamentos. En pocas palabras, tener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente, crea un bucle de retroalimentación sana que optimiza y ayuda a mantener la sensibilidad del receptor de la insulina y la leptina. Y la resistencia a la insulina y la leptina - impulsada principalmente por el consumo excesivo de azúcares y cereales refinados, junto con la falta de ejercicio - es el factor subyacente de casi todas las enfermedades crónicas.

## **Retroceder en su consumo de fructosa, puede ser el cambio de vida más importante que usted puede hacer**

El Dr. Johnson ha escrito uno de los mejores libros en el mercado sobre los peligros de la fructosa para la salud, llamado “The Sugar Fix”, que explica cómo la fructosa causa presión arterial alta, enfermedades del corazón, obesidad, diabetes y enfermedad renal. Es seguro decir que muchos tipos de cáncer también están en la lista de enfermedades directamente vinculadas con el consumo excesivo de fructosa; por ejemplo, se ha encontrado que la fructosa promueve la metástasis en el cáncer de mama, y muestra efectos genotóxicos en el colon en la investigación con animales.

La fructosa también promueve una condición llamada aterosclerosis intracraneal, un estrechamiento y endurecimiento de las arterias en el cráneo y, contrariamente a la creencia popular, es el azúcar / fructosa en la dieta la que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, no las grasas saturadas de origen animal.

A nivel de la dieta básica, las estrategias de prevención de la enfermedad cardíaca y el cáncer son idénticas. En primer lugar, usted necesita hacer frente a la resistencia a la insulina y la leptina, que es el resultado de una dieta demasiado rica en azúcares y granos. Para revertir con seguridad y eficacia la resistencia a la insulina y la leptina, lo que reduce significativamente el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas – de las cuales la más evidente es la diabetes - es necesario:

1. Evitar azúcar / fructosa procesada, granos y alimentos procesados
2. Consumir una dieta saludable de alimentos integrales, idealmente orgánica, y reemplazar los carbohidratos de granos con:
  - Grandes cantidades de verduras

- Una baja a moderada cantidad de proteínas de alta calidad (de crianza orgánica, animales de pastoreo)
- Tanta cantidad de grasa saludable de alta calidad como usted quiera (saturada y monoinsaturada de fuentes animales y aceites tropicales). De hecho, la mayoría de la gente realmente necesita más de 50-85 por ciento de grasas en sus dietas para una salud óptima - muy lejos del 10 por ciento que se recomienda en la actualidad.

## **Tome el control de su salud para evitar convertirse en una estadística**

La investigación que sale de algunas de las instituciones más respetadas de Estados Unidos, ahora confirma que el azúcar es un factor dietético principal que impulsa el desarrollo de enfermedades crónicas. El azúcar, y la fructosa en particular, han sido implicados como culpables en el desarrollo de las enfermedades cardíacas y el cáncer, y ésta información lo coloca a usted en el asiento del conductor cuando se trata de la prevención... Una dieta que promueve la salud, es elevada en grasas saludables, y muy, muy baja en azúcar y carbohidratos no vegetales.

Comprenda que el consumo excesivo de azúcar / fructosa conduce a la resistencia a la insulina, y la resistencia a la insulina parece ser la raíz de muchas, si no de la mayoría de las enfermedades crónicas. Hasta el momento, los estudios científicos han relacionado el consumo excesivo de fructosa a cerca de 78 diferentes enfermedades y problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas y cáncer. Para ayudarle a empezar, por favor revise mi plan de nutrición optimizada libre, que también incluye recomendaciones de ejercicios, comenzando con el nivel de principiante y siguiendo hasta el nivel avanzado.