

EL LADO AMARGO DEL AZÚCAR.

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.
Web: www.montsebradford.es

En estos últimos años, el consumo de azúcar se ha incrementado con respecto al siglo pasado. Últimamente se han presentado grandes campañas publicitarias, de un alto coste económico, para convencer al público de las cualidades del azúcar y de la necesidad de su consumo.

El objetivo que une a industriales y agricultores es impulsar el consumo de azúcar, que se ve amenazado por la aparición de edulcorantes artificiales, que prometen el sabor del azúcar pero sin sus calorías.

Incluso cuando decidimos no tomar azúcar, todavía lo encontramos enmascarado en toda clase de productos del mercado. Lee las etiquetas que contienen los ingredientes en cada producto y te sorprenderás.

Más de la mitad de cereales hinchados para desayunos contienen entre un 25 y un 70% de azúcar. Una lata de leguminosas (garbanzos o lentejas) contiene casi un 20% de azúcar... De una forma u otra, cada año consumimos más y más azúcar, especialmente los niños y adolescentes.

El problema del azúcar es su concentración y alto grado de refinamiento. Nuestro organismo necesita carbohidratos de los que pueda extraer finalmente glucosa. Esta glucosa es el combustible propio de los músculos en funcionamiento y, sobre todo, del cerebro. Pero para que todas estas funciones se desarrollen normalmente no necesariamente debe consumirse azúcar refinado, ya que la glucosa se obtiene sin dificultad de los glúcidos contenidos en los cereales, verduras y frutas.

Durante milenios el ser humano ha empleado para su alimentación glúcidos (carbohidratos) de asimilación lenta, contenidos especialmente en los cereales, así como azúcares más simples provenientes de la fruta.

Unos efectos poco deseables

El azúcar es un producto que, si bien es un aporte de calorías rápidas para el organismo, puede generar diversos desequilibrios metabólicos:

La ingestión de 100 g de azúcar provoca, en 15 minutos, aceleración del pulso, aumento de la presión sanguínea y de la función renal.

En caso de un consumo regular abundante, se constata la fatiga del órgano regulador, que es el hígado, encargado de mantener un nivel de azúcar adecuado en la sangre. También afecta a la actividad de los glóbulos blancos o leucocitos, y reduce su capacidad anti-microbiana en la sangre.

Cuando el azúcar penetra en nuestro organismo suele estar separado de los componentes que normalmente lo acompañan en la planta (celulosa, vitaminas, enzimas, sales minerales...). Por este motivo, tiende a equilibrarse atrayendo determinados elementos químicos de nuestro cuerpo, especialmente minerales (calcio, hierro, fósforo, magnesio) y vitaminas del grupo B. En consecuencia, provoca desmineralización del organismo y deterioro en la energía vital.

El consumo de azúcar predispone a la obesidad, la diabetes y los problemas vasculares. El hábito del azúcar genera una dependencia. Su consumo engaña al organismo, al que deja saciado por poco tiempo, para después despertar más el apetito.

Concluyendo, el azúcar aporta al organismo calorías que contribuyen al exceso calórico propio de nuestra época, favoreciendo los trastornos antes mencionados. El problema se agrava al observar que las víctimas del consumo indiscriminado de azúcar son los niños.

Es recomendable volver al consumo natural de cereales integrales, frutos secos, frutas frescas, y endulzantes sin refinar.

Creo que es importante hacernos varias preguntas:

- De que forma generamos dulzor en nuestra vida?
- En cocina, nos sentimos totalmente satisfechos por el dulce natural de lo que cocinamos a diario?
- Nutrimos a nuestro cuerpo emocional con buena calidad de dulce?
- Creamos con nuestro estilo de vida, hábitos y actitudes mentales el dulce que necesitamos?

Si conectamos a nivel de efecto energético con la palabra DULCE, que clase de reacción nos genera?

Puede que un efecto de apertura, de sentirnos más relajados, puede abrirnos a más opciones en la vida? De aceptación, de ir más despacio, saboreando cada momento con intensidad y con calidad. **Puede que sintamos un calorillo interno, de confianza, equilibrio, estabilidad y conexión interior?** De amor, cuando conectamos con esta palabra o cuando alguien nos relaciona con ella?

Podemos ver pues, que necesitamos DULZOR a todos los niveles de nuestro ser, y como todos están relacionados unos con otros, su carencia se traducirá muy frecuentemente a querer saciarla con alimentos físicos, comida.

Vamos a explorar con profundidad la carencia de DULZOR a nivel físico. Cuando en nuestra cocina diaria no lo fomentamos, y con ello el cuerpo físico lo desea.

- **Sabor DULCE no significa postres.** Hay que generarlo en todos los platos, desde la sopa, al primer plato y al segundo. Es divertido observar a gente comiendo, o cuando van a decidir en un restaurante lo que van a comer. O puede que os pase a vosotros?. Qué miráis primero en el menú? La ensalada o sopa que vais a comer? O que postre es el que os gusta más?
- **El uso de cremas dulces de verduras, nos** dará la energía de relax y sosiego que necesitamos después de un día ajetreado y con stress. Preparando a nuestro sistema digestivo para absorber y digerir con gratitud todos los demás alimentos que precederán.
- **Utilizar buena calidad de cereales integrales,** especialmente cereales integrales completos. Cocinados cuidadosamente con tiempo y llama baja. **Los cereales integrales son carbohidratos,** los cuales al masticarlos y mezclarlos con la tialina de la saliva, **se convierte en azúcares,** glucosa de buena calidad. **Nuestras funciones vitales necesitan glucosa para poder funcionar y desarrollarlas debidamente.**
- **También una nutrición pobre en proteínas hará que nuestro cuerpo desee más DULCE.** Mucha gente queriendo optar por una forma de vida más natural, reducen el aporte de proteínas o cambian drásticamente de una alimentación puramente de origen animal a la vegetal. **Este cambio brusco y sin amor a uno mismo,** hará que el cuerpo físico desee más dulce, especialmente refinado y extremo, No llegando nunca al punto de sentirnos satisfechos, ya que el punto de partida o solución está en otra dirección.
- **También la falta de aceite, producirá unas ansias de DULCE.** En la dieta mediterránea no existe el problema, incluso a veces se utiliza demasiado aceite. Pero en personas que cambian drásticamente a dietas de origen vegetal y reducen a la vez la cantidad de aceite, pueden acusar este síntoma.

- **Aunque en la dieta mediterránea, el resultado final de cada plato no es DULCE.**
Los platos se enmascaran con cantidad de aceite, especias fuertes, vinagres y sal. **Porque será? Es estupendo poderlo entender a nivel energético: al usar excesivamente productos animales de grasas saturadas, necesitamos los efectos opuestos de vinagres y especias.** Aunque para nuestro cuerpo físico no resulte lo ideal, ya que además de cargarnos con cantidades innecesarias de grasas saturadas, nuestro estomago se resentirá.
- **El apartado de VERDURAS, es fundamental para poder dar al cuerpo un buen aporte de DULZOR.** Incluyendo además, efectos de FRESCURA, LIGEREZA, APERTURA y RELAJACIÓN. Hay que hacerse amigo de las verduras. Conocer el carácter y personalidad de cada una de ellas y saber sacarles partido, para que se relajen, se rindan a nosotros y nos den el DULZOR que poseen.
- **Las frutas naturales y de la temporada,** también nos ofrecen sus regalos. Hay que honrar las estaciones y agradecer en cada momento todo lo que la Madre Tierra nos ofrece con tanta abundancia.
La fruta fresca nos aligera, nos aporta frescor, depura, su sabor puede que sea dulce, pero no tan intenso que cuando la cocinamos. El dulzor de la fruta cocida a parte de no enfriar tanto, también nos aporta DULZOR INTENSO, más penetrante y que nos relajara y nutrirá.

También la fruta seca juega un papel fundamental en una alimentación sana y natural. Un puñado de pasas o una crema de orejones y almendras serán dulces que satisficieran totalmente a la vez que no crean adicción, hábitos repetitivos y sentido de culpabilidad.

ENDULZANTES NATURALES PARA USO DIARIO

Como muy bien se dice : " **a nadie le amarga un dulce**". Por descontado que confeccionaremos postres para la familia! El uso diario de dulce de buena calidad es importante. Si nos olvidamos regularmente, luego tendremos que recurrir a los que se venden comercialmente, con toda clase de ingredientes que no deseamos en nuestro cuerpo y con efectos extremos.

Hoy existen una gran variedad de ingredientes totalmente naturales, para endulzar nuestra vida y la de toda nuestra familia!

Podemos utilizar a diario: los endulzantes de cereales o maltas (miel de arroz, melaza de cebada y maíz...) los endulzantes de frutas (jugo concentrado de manzana, fresa, etc...), Zumos de fruta naturales, fruta seca y fresca, mermeladas sin azúcar, amasake, etc...