



Brigada Policial de Drogas

ReverdeSer
Colectivo

AZÚCAR



Azúcar

Azúcar

Sal india, miel de abejas, azúcar de repostería, azúcar morena, dextrosa, fructosa, sacarosa, glucosa, maltosa, sucrosa, sacarina, khanda, candy sweet

Estimulantes Naturales

¿QUÉ ES?

El **azúcar refinada** o azúcar de mesa es un disacárido de nombre sacarosa, la cual es una sustancia orgánica de la familia de los carbohidratos. Comúnmente es extraída de la caña de azúcar y la remolacha azucarera mediante un proceso químico.

Los carbohidratos son compuestos producidos en cualquier ser vivo y su principal función es proveer de energía al organismo. Cuando hablamos del azúcar es importante mencionar dos tipos de carbohidratos: azúcares y almidones; los cuales son clasificados según el número de moléculas que los componen. Los azúcares pueden ser **simples** (monosacáridos) o **compuestos** (disacáridos); los simples se encuentran en productos de origen natural como frutas y miel, el más importante de ellos es la glucosa ya que realiza funciones vitales en el hígado, músculos y sangre.

Los azúcares compuestos se encuentran en semi-

llas, vegetales, leche y algunas frutas; la principal diferencia entre ambos es la complejidad del proceso que requieren para ser metabolizados. Los disacáridos primero son convertidos en glucosa por medio de enzimas y luego son sintetizados por el hígado, mientras que los monosacáridos pasan directamente al tracto alimentario.

HISTORIA

La caña de azúcar es una especie de planta originaria de Nueva Guinea, su cultivo se extendió a China y Medio Oriente en el año 4.500 a.C. Fue conocida por la cultura grecorromana, pero son los árabes quienes inventaron el proceso de cristalización del jugo de caña. En esta época el azúcar se consideró como una exótica y preciosa "droga" debido a su escasez, por lo que se comercializó en pequeñas cantidades a un precio muy elevado. Tuvo tanto éxito que en poco tiempo adquirió importancia en la industria y su proceso de producción se extendió a lo largo y ancho del mundo; primero en África, luego en el Nuevo Mundo y después en las colonias del Océano Pacífico, propagando simultáneamente el conocimiento de sus propiedades y sabor. En este periodo el consumo de azúcar representó un símbolo de estatus-socioeconómico, de modo que las clases populares no tuvieron acceso a este producto sino hasta el siglo XIX.

Actualmente, el azúcar **es una de las sustancias más vendidas y consumidas en el mundo**, esto se debe en gran medida a los intereses económicos de la industria alimentaria, los cuales popularizaron una cultura de consumo en torno al azúcar desde el siglo pasado, a pesar de los resultados negativos en las investigaciones sobre sus efectos en el organismo, con el objetivo de vender productos elaborados a base de grandes cantidades de azúcar como gaseosas, dulces, helados, bebidas energéticas, leches saborizadas, jugos, panes y yogures, además de **productos bajos en grasa, pero altos en azúcar**.

EFFECTOS

Las funciones cerebrales dependen de los niveles de glucosa. Cuando se ingiere azúcar se eleva el nivel de glucosa en la sangre, lo que se experimenta como una sensación de euforia, sin embargo, la baja de glucosa puede ocasionar una sensación depresiva (sugar blues) hasta esquizofrenia en casos extremos.

Un efecto del azúcar es que interfiere en el apetito, creando un insaciable deseo de seguir comiendo; este efecto es explotado por la industria alimentaria para aumentar el consumo de sus productos. La mayoría de las personas han desarrollado un consumo compulsivo del azúcar sin notarlo.

LEGALIDAD

El azúcar es una sustancia legal, es decir, su consumo **no está restringido ni controlado**, sin embargo, en las últimas décadas se ha registrado un **incremento en la tasa de personas que padecen obesidad en México**, debido a ello se han implementado algunas estrategias de regulación para intentar controlar la crisis nutricional, así como las restricciones en publicidad de productos en horarios infantiles, transparencia de información nutrimental en los productos, etiquetados de alimentos, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, y un incremento en la tasa de impuestos de los mismos productos.

REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

* Modera tu consumo; aunque los efectos del azúcar parezcan mínimos, el consumo excesivo de esta sustancia a largo plazo puede ser perjudicial para la salud.

Revisa los valores nutrimentales de los productos que consumes, te ayudará a mantener el control de la cantidad de azúcar que entra en tu organismo.

* Una recomendación saludable es que un producto específico **no aporte más del 5% de las calorías** diarias que son equivalentes a seis cucharadas de azúcar (alrededor de 25 gramos).

Contraindicaciones:

Los daños asociados al uso continuo de esta sustancia a corto y mediano plazo pueden manifestarse en la aparición de caries y problemas en las encías, además de ennegrecimiento y descalcificación de los dientes. También están relacionados al sobrepeso, un aumento significativo del colesterol, triglicéridos y elevación de la presión sanguínea.

Algunas enfermedades crónicas relacionadas al consumo excesivo de azúcar son problemas en el corazón, hígado graso, diabetes (puede ser heredada o adquirida por hábitos alimenticios), osteoporosis y cáncer.

TOLERANCIA

Así como con otras sustancias psicoactivas, el consumo frecuente de azúcar genera tolerancia, por lo que cada vez se requerirán mayores dosis para obtener el efecto deseado, de igual manera esta sustancia puede desarrollar cuadros de dependencia tanto psicológica como física en algunas personas, los síntomas más comunes son depresión, nerviosismo, ansiedad, falta de concentración, hiperactividad, alergias e hipertensión, y en casos específicos la dependencia al azúcar se presenta como hipoglucemia.

* Recuerda que algunos productos bajo la etiqueta de ser "bajos en grasa" contienen altos niveles de azúcar. Incluso puede ser sustituida por otros saborizantes o endulzantes artificiales como la sacarina, las cuales son utilizadas por las refresqueras y otras empresas dedicadas a la industria alimentaria.

* Se recomienda no utilizar azúcar refinada en bebidas que ya contienen azúcar natural, como jugos o licuados.

* Cuida tu alimentación, se recomienda consumir alimentos de origen natural como frutas frescas y miel. Evita ingerir productos empaquetados.

* Péstate con frecuencia y calcula tu índice de masa corporal: $IMC = \left\{ \frac{\text{peso kg}}{(\text{altura cm} \times \text{altura cm})} \right\} \times 100$. Si el resultado es igual o mayor a 25% indica sobrepeso, si es igual o superior a 30% es considerado como obesidad.

* Realizarse exámenes periódicos de glucosa y diabetes puede ayudar a prevenir o disminuir los riesgos y consecuencias no deseadas del consumo de azúcar, en algunos centros de salud son accesibles o no tienen costo.

Capital Social Por Ti



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



PAS
Programa de Análisis de Sustancias



EL UNIVERSO
DE LAS DROGAS
eluniversodelasdrogas.org