

LA REALIDAD DE LA AZUCAR REFINADA

Por millares de años el ser humano satisfizo el gusto por el sabor dulce con fruta fresca, fruta seca y miel. Todos alimentos naturales que no contienen sólo azúcares, sino también vitaminas, minerales, enzimas, ácidos orgánicos, proteínas, agua, etc. Sin embargo hoy, la sacarosa contenida en el jugo de la caña de azúcar (refinada y cristalizada) ha desplazado a las fuentes naturales de azúcares y es utilizada en enormes cantidades en infinidad de procesos industriales. Tanto se ha radicado psicológicamente el consumo de la sacarosa, que una familia tipo no resistiría más de un día sin su presencia. O sea que se ha convertido en una verdadera droga.

Dice el Dr. Bruker, investigador alemán y autor de un libro sobre el tema: "Mi experiencia de decenios investigando sobre el azúcar blanco me permiten concluir que esta sustancia es capaz de crear un estado de adicción, del mismo grado que el ocasionado por drogas como la nicotina, el alcohol y el café. Existen estudios realizados en Estados Unidos que lo demuestran, pero que no se han hecho públicos por motivos económicos".

Como todas las drogas, la azúcar blanca, además de no beneficiar al organismo y no aportar ningún elemento nutritivo y vital, resulta altamente dañino. Es un verdadero peligro para la salud pública, por ser fuente directa o indirecta de muchos padecimientos "modernos": caries dental, acidificación de la sangre, descalcificación, arteriosclerosis, infarto de miocardio, diabetes, obesidad, acné, úlcera de estómago, colesterol, tensión nerviosa, problemas de circulación, hiperexcitabilidad, degeneración hepática...

Muchos se preguntarán porqué resulta tan nocivo este derivado de la caña, cultivo originario de la India que los españoles introdujeron en América. La respuesta: la sustancia que hoy conocemos como azúcar poco tiene que ver con la planta original. Se trata sólo de sacarosa "purísima", priva de impurezas, de vitaminas, de minerales, de enzimas y de todo elemento vital.

O sea, una sustancia química completamente artificializada. Una vez ingerida (y a diferencia de cualquier otro alimento) se transforma completamente en energía, sin dejar siquiera trazas de residuos: nada de proteínas, grasas, almidones, vitaminas, ni minerales. Es decir que aporta calorías vacías. Como otras sustancias químicas puras, la sacarosa excita el organismo con su carga energética inmediata, pero lo enerva y lo debilita, haciendo trabajar en vacío todo el aparato metabólico. Pero lo más grave es que para su metabolización el organismo debe emplear reservas orgánicas de vitaminas, aminoácidos y minerales, empobreciéndose. Las investigaciones (escasamente difundidas por cierto) indican que no solo el abuso, sino el simple uso de la sacarosa pura, predispone el organismo a las modernas enfermedades de la civilización.

Indígenas de Africa y Asia cuando consumen azúcar refinada sufren las mismas enfermedades de los occidentales más golosos y sacarodependientes. Sin embargo en estudios hechos en Sudáfrica sobre muestras de orina de 2.000 trabajadores de plantaciones de caña de azúcar, no se hallaron trazas de glucosa pese a que en promedio mascaban 2 kg diarios de caña, o sea que ingerían unos 350g de azúcar. La explicación: mientras la caña mascada es un alimento natural y relativamente completo, el azúcar refinada es un producto extraño y nocivo para el organismo. Otras investigaciones realizadas en Africa e India muestran que la diabetes es desconocida en pueblos que no incluyen carbohidratos refinados en su dieta.

La azúcar blanca resulta particularmente nocivo para los niños, los ancianos y las mujeres, ya que roba del organismo calcio y sales minerales (sobre todo cromo). Esto sucede pues la sacarosa se une al calcio presente en la sangre, formando sucrato de calcio que se elimina por intestinos y riñones. También roba vitaminas y enzimas, necesarias para su desdoblamiento (la sacarosa es un disacárido que el organismo debe convertir en compuestos simples como glucosa y levulosa). Detallados estudios demuestran que cada vez que ingerimos sacarosa, para su metabolización agotamos reservas orgánicas de preciosos aminoácidos (triptofano y metionina), de vitamina B (sobre todo B5, B6 y B12), vitamina PP y minerales. De allí que se defina al azúcar blanca como un verdadero "ladrón" del organismo.

¿QUE OCURRE EN LOS INGENIOS?

Es importante comprender lo que sucede en los ingenios azucareros, donde ingresa un producto noble como la caña y sale algo tan desvitalizado como la sacarosa. Dejémosnos llevar por la explicación calificada del Dr. Jaime Scolnik, quién en su libro "La Mesa del Vegetariano" hace un minucioso análisis técnico del proceso, luego de haber visitado varios establecimientos: "Una vez extraído el jugo de la caña en un trapiche y descartada la fibra vegetal (bagazo), se lo cuele, se lo clarifica con anhídrido sulfuroso y cal, se lo lleva a 100°C y se lo filtra agregándole tierra de infusorios y ácido fosfórico, descartándose los residuos sólidos (cachaza). El jugo resultante se concentra, obteniéndose un jugo espeso (melado). Este melado se evapora nuevamente al vacío y se cristaliza la sacarosa, separándose de la miel residual. Los cristales obtenidos se blanquean con azul de ultramar a fin de eliminar la coloración amarillenta de los residuos de miel intercrystalina o de sales de hierro. Esta es llamada azúcar de 1° y tiene un 99% de pureza en sacarosa. La miel resultante (llamada de 1°) se somete a una nueva cocción, obteniéndose azúcar de 2° (con una pureza del 97%) y miel de 2°. Esta última se vuelve a cocinar resultando azúcar de 3° (con un 94% de sacarosa) y miel final o melaza".

"La melaza es una miel agotada (continúa Scolnik) aún con un 30% de azúcar, pero al no poder cristalizarla se la destina a producir alcohol o alimento de hacienda. En cambio la azúcar de 3° se vende habitualmente con el nombre de "rubia" o "morena", estando muy lejos de ser un producto integral o natural, sino más bien un producto residual de la fabricación de la azúcar blanca, cargado de impurezas y residuos industriales. Siendo blancos los cristales de sacarosa, la coloración de la azúcar rubia se debe a la capa de melada que recubre a los gránulos y cuya intensidad depende de la pureza del jugo de origen. La presencia de dicha capa es fácilmente demostrable al lavar este azúcar repetidamente en agua; allí se ve como desaparece el color original (rubio o morena) y los cristales se vuelven blancos. La melada que reviste a los granos contiene: sulfito de calcio, sales resultantes de la combinación de cal y azufre, hidrosulfito de sodio, ácido fosfórico, carbonato de sodio, etc".

"Mientras que el azúcar de 3° no sufre un ulterior proceso de refinación -dice Scolnik- los azúcares de 1° y 2° son refinados, no porque los ingenios defiendan la salud del consumidor, sino para poder conservar en mejores condiciones el producto. En efecto de la azúcar en terrones contiene sales higroscópicas que absorben agua del aire, tornándolo húmedo y de mal aspecto".

"Comprendo (prosigue Scolnik) la dificultad de difundir estas sencillas pero grandes verdades. En primer lugar por el desconocimiento que reina en materia de alimentación racional, no sólo en el ciudadano común sino también en la clase dirigente y aún en los mismos médicos. Por otra parte por la acción formidable de los intereses creados. Las industrias exigen que el consumo de azúcar siga incrementándose y en ese aspecto conviene que la gente esté desinformada. Además la industria conoce la debilidad del consumidor por aquello que agrada más a la vista o al paladar, sin tener en cuenta el verdadero valor alimenticio. Muchos pueden pensar que mi discurso puede resultar peligroso, dado que los ingenios y el cultivo de la caña dan empleo a mucha gente. Pero esto es falso, pues la caña podría ir siendo reemplazada por la fruticultura y la apicultura, dos actividades que tienen un excelente potencial en la actual zona cañera y que además poseen la ventaja de ofrecer productos más sanos y nutritivos".

¿EXISTE UN AZUCAR INTEGRAL?

El mismo Dr. Scolnik clarifica respecto a los llamados azúcares integrales. "Demostrado que la azúcar rubia no merece el nombre de integral o natural, hay antiguas alternativas que preservan los valores nutritivos del jugo de la caña de azúcar. Un procedimiento (llamado mascabada) consiste en cocinar el jugo de caña para concentrarlo (evitando su fermentación), obteniéndose un residuo sólido que, molido, da lugar a un verdadera azúcar integral".

Este proceso fue introducido en nuestro territorio por los jesuitas. De allí que se difundiera el uso de la azúcar mascabada en el sur de Brasil. Misiones en cambio fue perdiendo esa tradición al concentrarse toda la actividad azucarera en Tucumán y al no haber precio del producto. Por suerte ahora pequeñas cooperativas de agricultores misioneros han vuelto a cultivar la caña, en forma orgánica, incorporándole el valor agregado de la artesanal elaboración de la azúcar mascabada. Esta tarea se realiza manualmente con paletas de madera en pailas de cobre y permite disponer de un genuino azúcar integral, que conserva todos los componentes de la caña.

OTRAS ALTERNATIVAS

Además de estas opciones, existen otras fuentes naturales para endulzar. Una de ellas es la miel, sobre la cual expresa Scolnik: "Es un alimento orgánico, vivo y no una sustancia muerta como la azúcar industrial. La miel, en lugar de robar, aporta al organismo: calcio que nutre y fortalece los dientes y los huesos; hierro que enriquece los glóbulos rojos de la sangre evitando la anemia; aceites esenciales y balsámicos que desinfectan y tonifican las vías respiratorias; ácido fórmico que es un poderoso antiséptico; vitaminas que son sustancias indispensables a la salud; fósforo que es un tónico para el sistema nervioso; glucosa, fructosa, diastasas, dextrina, albúminas, etc. La miel puede sustituir al azúcar en todas sus aplicaciones, aunque es obvio que la cocción destruye enzimas y vitaminas".

La principal fuente natural de azúcares son las frutas, siempre mejor si consumidas frescas, pues además de la fructosa y minerales aportan enzimas y vitaminas. También pueden utilizarse numerosas frutas secas (pasa de uva, dátil, higo, pera, durazno, damasco, ciruela, etc.) donde la evaporación del agua permite mayores concentraciones de azúcares y por tanto intensos sabores dulces naturales.

Otra fuente de azúcares y un redituable reemplazo de los snacks a base de sacarosa, son las semillas (crudas o tostadas) como: girasol, nuez, maní, almendra, castaña de cajú, nuez de pecán, castaña de la india, sésamo, etc. Es muy saludable habituar a los niños al consumo de frutas secas y semillas en lugar de caramelos, chocolates y golosinas. Además de beneficiar su estado general de salud, lograremos que redescubran los verdaderos sabores naturales, cada vez mas "tapados" por los saborizantes sintéticos producidos con químicos para nada inocuos y en muchos casos hasta cancerígenos.

Para los diabéticos existe también un endulzante natural que a su vez reduce la tasa de azúcar en sangre. Nos referimos a la Yerba Dulce (Stevia rebaudiana) que entrega su poder endulzante a través de infusión en líquidos calientes, sin aportar hidratos de carbono ni los perjuicios de los edulcorantes sintéticos. Esta

hierba ve potenciado su efecto cuando se la asocia a otras hipoglucemiantes como la pezuña de vaca, la higuera y el sarandí blanco.

Es interesante comprobar que pueden elaborarse exquisitos productos (dulces, bombones, galletitas, etc.) prescindiendo del azúcar blanco, reemplazándolo por integral, miel o yerba dulce. Se obtienen así nuevos sabores y altos valores nutricionales.

Bertha Maria Cadena
2008