|  |
| --- |
| **127 razones para no comer azúcar**  |
| **Además de alterar la homeostasis del cuerpo, el exceso de azúcar puede tener muchas otras consecuencias importantes. Lo que sigue es una lista de algunas de las consecuencias metabólicas de consumir azúcar, tomadas de distintas publicaciones médicas y científicas.**  |

1. Puede suprimir el sistema inmunitario.

2. Puede alterar el balance de minerales del cuerpo.

3. En los niños, puede causar hiperactividad, ansiedad, problemas de concentración, y mal humor.

4. Puede causar un aumento significativo de los triglicéridos.

5. Contribuye a la disminución de las defensas contra las infecciones bacterianas.

6. Causa pérdida de la elasticidad y función de los tejidos. Cuanta más azúcar coma, más elasticidad y función de los tejidos pierde.

7. Reduce las liproproteínas de alta densidad.

8. Contribuye a la deficiencia de cromo.

9. Contribuye al cáncer de mama, de ovario, de próstata y de recto.

10. Puede aumentar los niveles de azúcar en ayuno.

11. Causa deficiencia de cobre.

12. Interfiere con la absorción de calcio y magnesio.

13. Puede debilitar la vista.

14. Eleva los niveles de los neutrotransmisores dopamina, serotonina y norepinefrina.

15. Puede causar hipoglucemia.

16. Puede hacer que el tracto digestivo se vuelva ácido.

17. En los niños, puede causar una rápida elevación del nivel de adrenalina.

18. En pacientes con enfermedad digestiva funcional, es frecuente la mala absorción del azúcar.

19. Puede causar envejecimiento.

20. Puede llevar al alcoholismo.

21. Puede causar caries.

22. Contribuye a la obesidad.

23. El consumo elevado de azúcar aumenta el riesgo de padecer la enfermedad de Crohn y colitis ulcerativa.

24. Puede causar cambios presentes con frecuencia en personas con úlceras gástricas o duodenales.

25. Puede causar artritis.

26. Puede causar asma.

27. Puede causar candidiasis (candida albicans, infección fúnguica).

28. Puede causar cálculos biliares.

29. Puede causar enfermedad cardíaca isquémica.

30. Puede causar apendicitis.

31. Puede causar esclerosis múltiple.

32. Puede causar hemorroides.

33. Puede causar várices.

34. Puede elevar la respuesta de insulina y glucosa en quienes utilizan anticonceptivos orales.

35. Puede causar enfermedad periodental.

36. Puede contribuir a la osteoporosis.

37. Contribuye a la acidez de la saliva.

38. Puede causar una disminución de la sensibilidad a la insulina.

39. Lleva a una menor tolerancia a la glucosa.

40. Puede disminuir la hormona de crecimiento.

41. Puede aumentar el nivel de colesterol.

42. Puede aumentar la presión sistólica.

43. En los niños, el azúcar puede causar somnolencia y una disminución de la actividad.

44. Puede causar migrañas.

45. Puede interferir con la absorción de las proteínas.

46. Puede causar alergias a ciertos alimentos.

47. Puede contribuir a la diabetes.

48. Puede causar toxemia durante el embarazo.

49. Puede causar eczema en los niños.

50. Puede causar enfermedad cardiovascular.

51. Puede dañar la estructura del ADN.

52. Puede modificar la estructura de las proteínas.

53. Puede hacer que nuestra piel envejezca, al cambiar la estructura del colágeno.

54. Puede causar cataratas.

55. Puede causar enfisema.

56. Puede causar ateroesclerosis.

57. Puede promover la elevación de las proteínas de baja densidad.

58. Puede formar radicales libres en la sangre.

59. Disminuye la capacidad de funcionamiento de las enzimas.

60. En los tejidos, el azúcar puede causar pérdida de elasticidad y función.

61. Puede causar una alteración permanente en la manera en que las proteínas actúan en el cuerpo.

62. Puede aumentar el tamaño del hígado, al hacer que las células hepáticas se dividan.

63. Puede aumentar la cantidad de grasa en el hígado.

64. Puede aumentar el tamaño de los riñones y producirles cambios patológicos.

65. Puede dañar el páncreas.

66. Puede aumentar la retención de líquidos del cuerpo.

67. Es el principal causante de constipación.

68. Puede causar miopía.

69. Puede comprometer el recubrimiento de los capilares.

70. Puede hacer que los tendones se vuelvan más quebradizos.

71. Puede causar dolor de cabeza.

72. Puede causar un estrés excesivo al páncreas.

73. Puede tener un efecto negativo en las notas de los chicos en el colegio.

74. Puede causar un aumento de las ondas delta, alfa y theta en el cerebro.

75. Puede causar depresión.

76. Aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

77. Puede causar dispepsia.

78. Aumenta el riesgo de padecer gota.

79. En un test de tolerancia oral a la glucosa, el azúcar aumenta los niveles de azúcar, en comparación a la ingestión de carbohidratos complejos.

80. Puede aumentar las respuestas insulínicas en aquellos que consumen dietas altas en azúcar, comparados con quienes tienen dietas bajas en azúcar.

81. Aumenta la fermentación bacteriana en el colon.

82. Puede hacer que sea menos efectivo el funcionamiento de dos proteínas de la sangre, la albúmina y las lipoproteínas, lo que puede reducir la capacidad del cuerpo de procesar la grasa y el colesterol.

83. Las personas con un alto consumo de azúcar tienen un mayor riesgo de sufrir la enfermedad de Crohn.

84. Puede causar adhesividad en las plaquetas.

85. Puede causar desequilibrios hormonales.

86. Puede llevar a la formación de cálculos renales.

87. Puede hacer que el hipotálamo se vuelva altamente sensible a una gran variedad de estímulos.

88. Puede causar mareos.

89. Las dietas altas en azúcar aumentan considerablemente los niveles de insulina sérica.

90. Las dietas altas en sucrosa aumentan considerablemente la adhesividad de las plaquetas en personas con enfermedad vascular periférica.

91. Las dietas altas en azúcar pueden contribuir al cáncer de los pasajes biliares.

92. Las dietas altas en azúcar tienden a disminuir los micronutrientes antioxidantes.

93. En adolescentes embarazadas, un consumo alto de azúcar está asociado con el doble de riesgo de dar a luz a un niño por debajo del peso normal.

94. El consumo elevado de azúcar puede llevar a una significativa disminución del tiempo de gestación en adolescentes embarazadas.

95. Retarda el paso de los alimentos por el tracto gastrointestinal.

96. Aumenta la concentración de bilis en la materia fecal y de bacterias enzimáticas en el colon. Esto puede modificar la bilis de tal forma que produzca componentes cancerígenos y cáncer de colon.

97. Las dietas altas en azúcar pueden aumentar el nivel de glucosa en sangre en ayuno.

98. Se combina con la fosfatasa, una enzima, y la destruye, lo que hace que el proceso digestivos sea más dificultoso.

99. Puede ser un factor de riesgo en el cáncer de vejiga.

100. Es una sustancia adictiva.

101. Puede intoxicar, igual que el alcohol.

102. Puede empeorar el síndrome post-menstrual.

103. Suprime los linfocitos.

104. La disminución del consumo de azúcar puede llevar a una mayor estabilidad

emocional.

105. El cuerpo transforma el azúcar en grasa de 2 a 5 veces más que cuando consumimos almidones.

106. La rápida absorción de la glucosa promueve una ingesta excesiva en personas

obesas.

107. Puede empeorar los síntomas de niños con desorden de déficit de atención.

108. Afecta adversamente la composición de electrolitos de la orina.

109. Puede enlentecer la capacidad de funcionamiento de las glándulas adrenales.

110. Tiene el potencial de inducir procesos metabólicos anormales en una persona

sana e inducir enfermedades degenerativas crónicas.

111. Las adolescentes con dietas altas en azúcar tienen un mayor riesgo de dar a luz bebés por debajo del tamaño normal.

112. El alto consumo de azúcar podría ser un importante factor de riesgo en la aparición de cáncer de pulmón.

113. Aumenta el riesgo de poliomielitis.

114. Un elevado consumo de azúcar puede causar ataques de epilepsia.

115. Es una sustancia adictiva.

116. Terapia Intensiva: limitar el azúcar salva vidas.

117. El azúcar alimenta al cáncer.

118. Causa alta presión sanguínea en personas obesas.

119. La alimentación intravenosa de agua azucarada puede cortar el suministro de

oxígeno al cerebro.

120. Aumenta el nivel de estradiol (la forma más potente de estrógeno natural) en los

hombres.

121. Puede disminuir el nivel de vitamina E en sangre.

122. Puede formar radicales libres en el torrente sanguíneo.

123. Contribuye al mal de Alzheimer.

124. Alimenta las células cancerosas.

125. Darle azúcar a los bebés prematuros causa con frecuencia alta presión sanguínea, lo que hace que pierdan agua, azúcar, y sales a través de la orina. Esto los pone en riesgo de deshidratación y de desequilibrios en los electrolitos.

126. Darle azúcar a los bebés prematuros también puede influir el nivel de dióxido de

carbono que producen, exacerbando problemas en quienes padecen desórdenes de los pulmones.

127. El exceso de azúcar está vinculado con ser corto de vista.

**Referencias**

1. Sanchez, A., et al. "Role of Sugars in Human Neutrophilic Phagocytosis," AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 26l (November 1973): 1180\_1184.

2. Couzy, F., et al."Nutritional Implications of the Interaction Minerals," PROGRESSIVE FOOD AND NUTRITION SCIENCE 17 (1933): 65-87.

3. Goldman, J., et al. "Behavioral Effects of Sucrose on Preschool Children," JOURNAL OF ABNORMAL CHILD PSYCHOLOGY, 14, No.4 (1986): 565\_577.

4. Scanto, S. and Yudkin, J. "The Effect of Dietary Sucrose on Blood Lipids, Serum Insulin, Platelet Adhesiveness and Body Weight in Human Volunteers," POSTGRADUATE MEDICINE JOURNAL 45 (1969): 602\_607.

5. Ringsdorf, W., Cheraskin, E. and Ramsay R. "Sucrose Neutrophilic Phagocytosis and Resistance to Disease," DENTAL SURVEY, 52, No. 12 (1976): 46\_48.

6. Cerami, A., Vlassara, H., and Brownlee, M."Glucose and Aging," SCIENTIFIC AMERICAN (May 1987): 90.

7. Albrink, M. and Ullrich I. H. "Interaction of Dietary Sucrose and Fiber on Serum Lipids in Healthy Young Men Fed High Carbohydrate Diets," AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 43 (1986): 419-428.

Pamplona, R., et al. "Mechanisms of Glycation in Atherogenesis," 46 (1993), 174-181.

8. Kozlovsky, A., et al. "Effects of Diets High in Simple Sugars on Urinary Chromium Losses." METABOLISM 35 (June 1986): 515\_518.

9. Takahashi, E., Tohoku University School of Medicine, WHOLISTIC HEALTH DIGEST (October 1982) 41.

10. Kelsay, J., et al. "Diets High in Glucose or Sucrose and Young Women," AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 27 (1974): 926\_936.

11. Fields, M., et al. "Effect of Copper Deficiency on Metabolism and Mortality in Rats Fed Sucrose or Starch Diets," JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 113 (1983): 1335\_1345.

12. Lemann, J. "Evidence that Glucose Ingestion Inhibits Net Renal Tubular Reabsorption of Calcium and Magnesium," JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 70 (1967): 236\_245.

13. Taub, H. Ed. "Sugar Weakens Eyesight," VM NEWSLETTER 5 (May, 1986).

14. "Sugar, White Flour Withdrawal Produces Chemical Response," THE ADDICTION LETTER (July 1992): 4.

15. Dufty, William. SUGAR BLUES. New York: Warner Books, 1975.

16. Ibid.

17. Jones, T. W., et al. "Enhanced Adrenomedullary Response and Increased Susceptibility to Neuroglygopenia: Mechanisms Underlying the Adverse Effect of Sugar Ingestion on Children," JOURNAL OF PEDIATRICS 126 (2) (Feb. 1995): 171-7.

18. Ibid.

19. Lee, A. T. and Cerami A. "The Role of Glycation in Aging," ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCE 663 (1992): 63-70.

20. Abrahamson, E. and Peget A. BODY, MIND AND SUGAR. New York: Avon, 1977.

21. Glinsmann, W., Irausquin, H., and Youngmee, K. EVALUATION OF HEALTH ASPECTS OF SUGAR CONTAINED IN CARBOHYDRATE SWEETENERS. F. D. A. Report of Sugars Task Force. (1986): 39.

Makinen K.K.,et al. "A Descriptive Report of the Effects of a 16\_month Xylitol Chewing\_gum Programme Subsequent to a 40\_month Sucrose Gum Programme," CARIES RESEARCH 32(2):107\_12 1998

22. Keen, H., et al. "Nutrient Intake, Adiposity, and Diabetes," BRITISH MEDICAL JOURNAL, 1 (1989):655\_658

23. Yudkin, J. SWEET AND DANGEROUS. New York: Bantam Books, (1974): 129.

24. Ibid.

25. Darlington, L., Ramsey, N. W. and Mansfield, J. R. "Placebo\_Controlled, Blind Study of Dietary Manipulation Therapy in Rheumatoid Arthritis," LANCET 1: 8475(Feb. 1, 1986):236\_238.

26. Powers, L. "Sensitivity: You React to What You Eat." LOS ANGELES TIMES (Feb. 12, 1985).

27. Crook, W. THE YEAST CONNECTION. Jackson, TN: Professional Books, 1984.

28. Heaton, K. "The Sweet Road to Gallstones," BRITISH MEDICAL JOURNAL 288 (April 14, 1984): 1103\_4.

Misciagna, G., et al. AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 69 ((1999): 120-126.

29. Yudkin, J. "Dietary Fat and Dietary Sugar in Relation to Ischemic Heart Disease and Diabetes," LANCET 2: No.4 Suadicani, P., et al. "Adverse Effects of Risk of Ishaemic Heart Disease of Adding Sugar to Hot Beverages in Hypertensives Using Diuretics," Blood Pressure 5 No. 2 (Mar 1996): 91-71.

30. Cleave, T. THE SACCHARINE DISEASE. New Canaan, CT: Keats Publishing,1974.

31. Erlander, S. "The Cause and Cure of Multiple Sclerosis," THE DISEASE TO END DISEASE, 1, No.3 (March 3, 1979): 59\_63

32. Cleave, T. THE SACCHARINE DISEASE. New Canaan, CT: Keats Publishing,1974.

33. Cleave, T. and Campbell, G. DIABETES, CORONARY THROMBOSIS AND THE SACCHARINE DISEASE. Bristol, England: John Wright and Sons, 1960.

34. Behall, K. "Influence of Estrogen Content of Oral Contraceptives and Consumption of Sucrose on Blood

Parameters," DISEASE ABSTRACTS INTERNATIONAL B. 43 (1982): 1437.

35. Glinsmann, W., Irausquin, H., and K. Youngmee. EVALUATION OF HEALTH ASPECTS OF SUGAR CONTAINED IN CARBOHYDRATE SWEETENERS. F. D. A. Report of Sugars Task Force. (1986) 39. 36\_38.

36. Tjäderhane, L. and Larmas , M. "A High Sucrose Diet Decreases the Mechanical Strength of Bones in Growing Rats," Journal of Nurition 128 (1998): 1807\_1810.

37. Appleton, N. HEALTHY BONES. Garden City Park, New York: Avery Publishing, 1989; 19.

38. Beck\_Nielsen H., Pedersen O., and Schwartz S. "Effects of Diet on the Cellular Insulin binding and the Insulin Sensitivity in Young Healthy Subjects," DIABETES. 15 (1978): 289\_296 .

39. Thomas, B. J., et al. "Relation of Habitual Diet to Fasting Plasma Insulin Concentration and the Insulin Response to Oral Glucose," Human Nutrition Clinical Nutrition 36C No.1 (1982): 49\_51.

40. Gardner, L., and Reiser, S. "EffectsDietary Carbohydrate on Fasting Levels of Human Growth Hormone and Cortisol," PROCEEDINGS OF THE SOCIETY FOR EXPERIMENTAL BIOLOGY AND MEDICINE 169 (1982): 36\_40.

41. Reiser, S. "Effects of Dietary Sugars on Metabolic Risk Factors Associated with Heart Disease," NUTRITIONAL HEALTH 3 (1985): 203\_216

42. Hodges, R., and Rebello, T. "Carbohydrates and Blood Pressure," ANNALS OF INTERNAL MEDICINE 98 (1983): 838\_841.

43. Behar, D.,et al. "Sugar Challenge Testing with Children Considered Behaviorally Sugar Reactive," NUTRITIONAL BEHAVIOR 1(1984): 277\_288.

44. Grand, E. "Food Allergies and Migraine," LANCET, 1 (1979): 955\_959

45. Simmons, J. "Is The Sand of Time Sugar?" LONGEVITY. (June 1990): 49\_53.

46. Appleton, Nancy. LICK THE SUGAR HABIT. Garden City Park, New York: Avery Publishing Group, 1988.

47. "Sucrose Induces Diabetes in Cat," FEDERAL PROTOCOL 6, No. 97 (1974).

48. Cleave, T. The SACCHARINE DISEASE. New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1974: 131.

49. Ibid., p 132.

50. Vaccaro O, Ruth K. J., Stamler J. "Relationship of Postload Plasma Glucose to Mortality with 19\_yr Follow\_up." Diabetes Care 10 (Oct.15 1992):1328\_34.

Tominaga, M.., et al, "Impaired Glucose Tolerance Is a Risk Factor for Cardiovascular Disease, but Not Fasting Glucose," Diabetes Care 22 No. 6 (1999): 920-924.

51. Lee, A. T. and Cerami, A. "Modifications of Proteins and Nucleic Acids by Reducing Sugars: Possible Role in Aging," HANDBOOK OF THE BIOLOGY OF AGING. New York: Academic Press, 1990.

52. Monnier, V. M. "Nonenzymatic Glycosylation, the Maillard Reaction and the Aging Process," JOURNAL OF GERONTOLOGY, 45 4 (1990): 105\_110.

53. Dyer, D. G., et al. "Accumulation of Maillard Reaction Products in Skin Collagen in Diabetes and Aging," JOURNAL OF CLINICAL INVESTIGATION 91 no. 6 (June 1993): 421\_22.

54. Rattan, S. I., et al. "Protein Synthesis, Post-translational Modifications, and Aging." ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES 663 (1992): 48\_62.

55. Monnier, V. M. "Nonenzymatic Glycosylation, the Maillard Reaction and the Aging Process," JOURNAL OF GERONTOLOGY, 45 4 (1990): 105\_110.

56. Pamplona, R., et al. "Mechanisms of Glycation in Atherogenesis," MEDICAL HYPOTHESES 40 (1990): 174\_181.

57. Ibid.

58. Ibid.

59. Appleton, Nancy. LICK THE SUGAR HABIT Garden City Park, New York, Avery Publishing Group (1988).

60. Lee, A. T. and Cerami, A. "The Role of Glycation in Aging," ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCE 663: 63-

61. Cerami, A., Vlassara, H., and Brownlee, M. "Glucose and Aging," SCIENTIFIC AMERICAN (May 1987): 90.

62. Goulart, F. S. "Are You Sugar Smart?" AMERICAN FITNESS (March\_April 1991): 34\_38.

63. Ibid.

64. Yudkin, J., Kang, S. and Bruckdorfer, K. "Effects of High Dietary Sugar," BRITISH JOURNAL OF MEDICINE 281 (November 22,1980):1396.

65. Goulart, F. S. "Are You Sugar Smart?" AMERICAN FITNESS (March\_April 1991): 34\_38.

66. Ibid.

67. Ibid.

68. Ibid.

69. Ibid.

70. Nash, J. "Health Contenders," ESSENCE 23 (January 1992)

79\_81. As told by Elsie Morris, M.D., of Atlanta, a specialist in allergy and im munology.

71. Greenberg, Kurt. Interviewed John P. Trowbridge, M.D., "An Update on the Yeast Connection," HEALTH NEWS AND REVIEW (Spring, 1990) 10

72. Goulart F. S. "Are You Sugar Smart?" AMERICAN FITNESS (March\_April 1991): 34\_38.

73. Schauss, A. DIET, CRIME AND DELINQUENCY. Berkeley CA: Parker House, 1981.

74. Christensen, L. "The Role of Caffeine and Sugar in Depression," THE NUTRITION REPORT 9 NO. 3 (March 1991): 17,24.

75. Ibid.

76. Cornee, J., et al., "A Case-control Study of Gastric Cancer and Nutritional Factors in Marseille, France," EUROPEAN JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY 11, (1995): 55-65.

77. Yudkin, J. SWEET AND DANGEROUS. New York: Bantam Books, (1974): 129

78. Ibid, 44

79. Reiser,S., et al. Effects of Sugars on Indices on Glucose Tolerance in humans,"AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 43 (1986): 151-159.

80. Reiser,S., et al. "Effects of Sugars on Indices on Glucose Tolerance in Humans," AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 43 (1986): 151-159.

81. Kruis, W., et al. "Effects of Diets Low and High in Refined Sugars on Gut Transit, Bile Acid Metabolism and Bacterial Fermentation," GUT 32 (1991): 367-370.

82. Monnier, V., "Nonenzymatic Glycosylation, the Maillard Reaction and the Aging Process," Journal of Gerontology 45 No. 4 (1990) B105-111.

83. Persson P. G., Ahlbom, A., and Hellers, G. EPIDEMIOLOGY 3 No.1 (1992): 47-52.

84. Yudkin, J. "Metabolic Changes Induced by Sugar in Relation to Coronary Heart Disease and Diabetes," NUTRITION AND HEALTH 5, No. 1-2 (1987): 5-8.

85. Ibid.

86. Blacklock, N. J., "Sucrose and Idiopathic Renal Stone," Curhan, G., et al. "Beverage Use and Risk for kidney Stones in Women," ANNALS OF INTERNAL MEDICINE, 1998, 128: 534-340.

87. JOURNAL OF ADVANCED MEDICINE, 1994 7 No.1: 51-58

88. Ibid

89. Ibid

90. POSTGRADUATE MEDICINE ,Sept 1969: 45 No. 527:602-07.

91. Moerman,C. J., et al. "Dietary Sugar Intake in the Etiology of Biliary Tract Cancer," INTERNATIONAL JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY 22 No.2 (April 1993):207-214.

92. Ibid.

93. Lenders, C. M., "Gestational Age and Infant Size at Birth Are Associated with Dietary Intake Among Pregnant Adolescents," JOURNAL OF NUTRITION 127 (June 1997): 1113- 1117.

94. Ibid.

95. R. M. Bostick,R. M., et al. "Sugar, Meat and Fat Intake, and Non-Dietary risk factors for Colon Cancer Incidence in Iowa Women." CANCER CAUSES CONTROL, 5 (1994): 38-53.

96. Ibid.

Ludwig, D. S., et al. "High Glycemic Index Foods, Overeating and Obesity," PEDIATRICS 103 No.3 (March 1999): 26-32.

97. Hallfrisch, J., et al. "Effects of Dietary Fructose on Plasma Glucose and Hormone Responses in Normal and Hyperinsulinemic Men," Journal of Nutrition 113 No.9 (Sept. 1983): 1819-1826.

98. Lee, A. T. and Cerami A. "The Role of Glycation in Aging," ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCE 663 (1992): 63-70.

99. Moerman, C., et al."Dietary Sugar Intake in the Etiology of Biliary Tract Cancer," INTERNATIONAL JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY 22 No. 2 (April 1993):207-214.

100. "Sugar, White Flour Withdrawal Produces Chemical Response," THE ADDICTION LETTER (July 1992):4.

101. Ibid.

102. THE EDELL HEALTH LETTER 10 No.7 (Sept 1991)1.

103. Bernstein, J., et al. "Depression of Lymphosyte Transformation Following Oral Glucose Ingestion." AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION 30(1977): 613.

104. Christensen L, Krietsch K, White B and Stagner B. "Impact of a Dietary Change on Emotional Distress," Journal of Abnormal Psychology 94 No.4 (1985):565\_79.

105. NUTRITION HEALTH REVIEW, Fall 85

106. Ludwig, D. S., et al. "High Glycemic Index Foods, Overeating and Obesity," PEDIATRICS 103 No.3 (March 1999): 26-32.

107. PEDIATRICS RESEARCH 38, 4, (1995): 539-542.

108. Blacklock, N. J. "Sucrose and Idiopathic Renal Stone," NUTRITION HEALTH, 5 No. 1 & 2 (1987):9-17.

109. Lechin, F., et al. "Effects of an Oral Glucose Load on Plasma Neurotransmitters in Humans." Neurophychobiology 26 No. 1-2 (1992): 4-11.

110. Fields, M. JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION 17 No.4 (August, 1998): 317\_21.

111. Lenders, C. M."Gestational Age and Infant Size at Birth Are Associated with Dietary Sugar Intake among Pregnant Adolescents,"JOURNAL OF NUTRITION, 127 No.6 (June 1997):1113\_7 .

112. De Stefani, E."Dietary Sugar and Lung Cancer: a Case\_control Study in Uruguay," NUTRITION AND CANCER 31 No.2 (1998):132\_7.

113. Sandler, Benjamin P. M.D., DIET PREVENTS POLIO. The Lee Foundation for Nutritional Research, Milwakuee, WI, 1951

114. Murphy, Patricia, "The Role of Sugar in Epileptic Seizures," TOWNSEND LETTER FOR DOCTORS AND PATIENTS, May, 2001, Murphy is Editor of Epilepsy Wellness Newsletter, 1462 West 5th Ave., Eugene, Oregon 97402

115. Annual Meeting of the American Psychological Society, Toronto, June 17, 2001. Www.mercola,com/2001/june/30/sugar.htm

116. Christansen, D., "Critical Care: Sugar Limit Saves Lives," SCIENCE NEWS, (159) June 30,2001, 404.

117. Quillin, Patrick, "Cancer''s Sweet Tooth," NUTRITION SCIENCE NEWS, April 2000.

118. Stern, N. & Tuck, M.L., "Pathogenesis of Hypertension in Diabetes Mellitus," DIABETES MELLITUS, A FUNDAMENTAL AND CLINICAL TEST, 2ND Edition, Lippincott Williams & Wilkins: Philadelphia, 2000, 943-957.

119. Arieff, Allen I, Veterans Administration Medical Center in San Francisco, in SAN JOSE MERCURY, June 12/86.

120. Yudkin, John, ANNALS OF NUTRITION AND METABOLISM, 1988:32:53-55.

121. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, August, 2000.

122. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, August, 2000.

123. Frey, J, "Is There Sugar in the Alzheimer''s Disease?" ANNALES DE BIOLOGIE CLINIQUE, 2001, 59 (3) 253-257.

124. Rothkopf, M.,NUTRITION, vol.6, no.4, p.14S, July/Aug 1990 suppl.

125. DIABETES, 1999 (vol. 48, pp. 7991\_800).

126. DIABETES, 1999 (vol. 48, pp. 7991\_800).

127. Acta Ophthalmologica Scandinavica, March 2002 (vol. 48. P.125)

**Fuente**: [Nancy Appleton, Ph.D.](http://www.nancyappleton.com/) / [**www.axel.org.ar**](http://www.axel.org.ar/)

Y si quieres aprender los secretos para vivir más y mejor a través de la comida, inscríbete ahora en nuestro **curso gratis de Nutrición saludable**, haciendo [**clic aquí**](http://www.enplenitud.com/cursos/nutricionsaludable.asp).