

# Una manera simple para bajar su presión arterial - solamente evite esto

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Una dieta alta en fructosa, una forma de azúcar que se encuentra en las bebidas gaseosas azucaradas y comida chatarra, eleva la presión arterial en los hombres
- › Dos estudios muestran evidencia de que la fructosa ayuda a elevar la presión arterial. Un estudio posteriormente sugirió que las personas que consumen alimentos chatarra y bebidas endulzadas por la noche podrían aumentar de peso más rápido que las personas que no lo hacen
- › La fructosa representa aproximadamente la mitad de las moléculas de azúcar en el azúcar de mesa y del jarabe de maíz de alta fructosa, el endulzante es utilizado en muchos alimentos envasados

En algunos círculos actuales, cada vez es más famoso afirmar que los muchos padecimientos atribuidos a la fructosa son exagerados. Después de todo, podría escuchar, solo se trata de azúcar, no es mejor ni peor que cualquier otro tipo de azúcar, ¿verdad? Es una sustancia natural que se encuentra en las frutas, después de todo, ¿Que tan malo podría ser?

La desilusión de que la fructosa es una forma aceptable de azúcar es bastante frecuente incluso en muchos círculos nutricionales.

Puede agradecer a la Asociación de Refinadores de Maíz (CRA, por sus siglas en inglés) por este pensamiento. La CRA ha estado vertiendo millones de dólares a una campaña

publicitaria diseñada para crear la idea de que la fructosa y especialmente el jarabe de maíz de alta fructosa, (JMAF, por sus siglas en inglés), no es más que un snack inofensivo.

Esto no podría estar más lejos de la verdad.

La fructosa no contiene enzimas, vitaminas o minerales, y agota los micronutrientes de su cuerpo. Una enorme cantidad de evidencia muestra que es absolutamente terrible para su salud.

## **La fructosa y la fruta**

Es cierto que la fructosa se encuentra en la fruta. Sin embargo, comer pequeñas cantidades de fruta entera no proporciona enormes cantidades de fructosa y no es un problema para la mayoría de las personas, a menos que tengan diabetes u obesidad.

Las bayas, especialmente los arándanos, **moras azules** y las frambuesas son algunas de las frutas más saludables, ya que están cargadas de antioxidantes poderosos--y tienen cantidades relativamente pequeñas de azúcar.

Pero, de hecho, es posible consumir demasiada fructosa de fuentes de frutas, especialmente si consumen jugos de frutas.

Cuando la fruta está intacta y entera, su fibra podría moderar la liberación de fructosa en el torrente sanguíneo, así como también moderar la liberación de insulina. El jugo de fruta contiene poca o nada de fibra--pero si contiene cerca de ocho cucharaditas llenas de azúcar por cada vaso de ocho onzas.

Esta cantidad de fructosa es llevada rápidamente a su cuerpo, donde promueve la obesidad y otros problemas. Los seres humanos no fueron creados para beber las calorías de la fructosa.

## **Incluso peor que el azúcar de mesa**

El azúcar de mesa (sacarosa) está lejos de ser un alimento que recomendaría; todo el azúcar puede causar graves problemas en la salud. Pero el hecho es que la fructosa es el peor de todos.

Su cuerpo la metaboliza en grasa más rápidamente que cualquier otro azúcar, y, dado que la mayoría de fructosa se consume en forma líquida, como jugo de frutas o como soda, sus efectos metabólicos negativos se multiplican significativamente.

Dichos efectos negativos incluyen:

- Diabetes
- Obesidad
- Síndrome metabólico
- Niveles elevados de triglicéridos y colesterol LDL (malo)
- **Enfermedad hepática**

Y ahora, de acuerdo con la investigación mencionada anteriormente, parece que también la fructosa puede causar hipertensión arterial. La hipertensión arterial es un problema de salud grave que puede causar enfermedades cardíacas y aumentar su riesgo de sufrir un derrame cerebral. Es especialmente peligrosa, ya que con frecuencia no presenta signos o síntomas de advertencia.

## **Jarabe de maíz de alta fructuosa**

Hasta la década de 1970, la mayoría del azúcar era sacarosa hecha de remolacha azucarera o caña de azúcar. Pero el azúcar de maíz, especialmente la fructosa, ahora es más popular debido a que su producción es mucho menos cara.

Como resultado, el uso de JMAF en Estados Unidos aumentó en un asombroso 10.673% entre 1970 y 2005. El JMAF también contiene casi el doble de la fructosa de los azúcares que existían antes de que llegara al mercado.

EL JMAF actualmente está presente en una increíble variedad de productos, especialmente alimentos procesados y es el endulzante utilizado en la mayoría de sodas. Es un factor principal detrás de la actual epidemia de obesidad, que en gran parte es impulsado por las bebidas azucaradas.

Las sodas son la principal fuente de calorías en los Estados Unidos, y son la razón principal por la que aproximadamente el 9 % del consumo promedio de energía alimentaria en los Estados Unidos ahora se origina de la fructosa. Piense en esto — ¡casi una de cada diez calorías! ¿Le parece saludable un alimento en su plato que si su contenido es casi 10% azúcar?

Pero el JMAF no es el único problema porque es una fuente con un sinfín de calorías y sin nutrientes. También daña órganos como el hígado y el páncreas, lo que provoca la pérdida ósea, anemia y problemas cardiacos, sólo por nombrar unos pocos. Se ha encontrado que el JMAF inhibe la acción del sistema inmunológico de los glóbulos blancos.

La fructosa suelta, que se encuentra en grandes cantidades en el JMAF, puede interferir con la capacidad de corazón para utilizar los minerales como el magnesio, cobre y cromo.

¿Todavía piensa que la fructosa es inofensiva?

## **Evite la Fructosa**

La persona promedio, en Estados Unidos, bebe alrededor de 60 litros de soda al año, y una lata adicional de algo dulce puede hacerlo aumentar hasta 15 libras en el transcurso de un año. Puede reducir de una vez por todas, su consumo de fructosa, al eliminar de su alimentación todas las sodas y las bebidas azucaradas.

Dado que el JMAF está presente en muchos alimentos procesados, para evitarlo por completo tiene que centrar su alimentación en alimentos enteros. Y en caso de comprar alimentos procesados, asegúrese de leer la etiqueta—y regréselo al anaquel en caso de que contenga jarabe de maíz de alta fructosa como ingrediente.

Sin embargo, al igual que la mayoría de las áreas en la vida, trate de elegir cuidadosamente los venenos. A pesar de que la fructosa es claramente algo que debería evitar, a excepción de las pequeñas cantidades ingeridas a través del consumo moderado de fruta entera, no es tan mala como los endulzantes artificiales.

Los endulzantes artificiales dañan su salud incluso más rápidamente que el JMAF. Así que lo ideal sería que evitara todas las sodas, incluso las sodas.

Una de las mejores medidas que puede tomar para mejorar su salud, es reemplazar todas las sodas y bebidas dulces con agua pura y limpia.

## Fuentes y Referencias

---

- [Reuters September 23, 2009](#)
- [American Journal of Nephrology August 21, 2009; 30 \(5\): 399-404](#)
- [Experimental Physiology June 1, 2009; 94: 648-658](#)