

¿En qué momento nos volvemos adictos al azúcar?

At what point do we become addicted to sugar?

Cesar Donaciano-Montiel ^a, Erika I. Cureño-Viveros ^b, Sadig E. García-Morales ^c

Abstract:

In 1991, Dr. Arnold M. Washton, a drug specialist in the Department of Psychiatry at Lenox Hill Hospital, published his book "Willpower is not enough" in which he mentions, according to his research, the phases through which an addict goes through from the moment he starts using a drug until he completely destroys his life; on this occasion, sugar is presented in isolation as the substance reflected in each addictive phase. Although glucose is the molecule that all our cells require to carry out their functions and to keep us alive, it is important to see how excessive consumption of sugar in different forms can cause irreversible problems.

Keywords:

Drug, sugar, excess, addiction

Resumen:

En 1991 el Dr. Arnold M. Washton, especialista en drogas del Departamento de Psiquiatría del Lenox Hill Hospital, publicó su libro "querer no es poder" en donde hace mención de acuerdo a sus investigaciones sobre las fases por las que pasa un adicto desde el momento en que comienza a consumir una droga hasta destruir su vida por completo; en esta ocasión se presenta de manera aislada al azúcar como la sustancia, viéndose reflejada en cada fase adictiva. Si bien la glucosa es la molécula que todas nuestras células requieren para realizar sus funciones y poder mantenernos vivos, es importante conocer el exceso de su consumo en distintas presentaciones puede ocasionar problemas irreversibles.

Palabras Clave:

Droga, azúcar, exceso, adicción

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, droga es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa) es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central provocando una alteración física y/o psicológica; la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores. (OMS, 2023)

La OMS (2023) define la adicción como "un trastorno de salud mental y un trastorno del comportamiento caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir una sustancia (p. ej., alcohol, drogas, tabaco) o de

realizar una actividad (p. ej., juego, sexo, trabajo) a pesar de los problemas negativos asociados con dicho consumo o actividad". (Díaz, 2023)

De acuerdo con Washton (2023) hace mención de acuerdo a sus investigaciones sobre las fases de la adicción: el enamoramiento, luna de miel, traición, en la ruina y aprisionados. Estas fases comprenden el lapso de tiempo en el que la adicción comienza y termina. Se describen a continuación las fases:

- Enamoramiento: Nuestras primeras experiencias con una sustancia o actividad nos dejan una marca grabada, si nos produjeron un efecto agradable.
- Luna de miel: Sometidos a tensiones, nos volcamos hacia esa recordada experiencia en busca de consuelo o alivio. Obtenemos sólo sus efectos positivos y suponemos que éstos serán duraderos.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0002-9903-9003>, Email: do488540@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0007-7172-2480>, Email: c425189@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0004-2902-4871>, Email: ga488844@uaeh.edu.mx

- Traición: El abuso se convierte en una adicción. La necesidad del consumo que se ha desarrollado comienza a afectar físicamente al adicto. Puede llegar a cometer acciones que nunca antes había llevado a cabo, como por ejemplo delinquir.
- En la ruina: Se desarrolla la tolerancia del consumo, asimismo aparece también el síndrome de abstinencia, y como consecuencia de ello, el adicto difícilmente podrá dejar de consumir droga por sí mismo.
- Aprisionados: Culmina la adicción, y donde el adicto ha perdido totalmente el control de sus acciones y del consumo.

De acuerdo con Rodwell (2016), en el embarazo, el feto requiere una cantidad importante de glucosa, al igual que la síntesis de lactosa durante la lactancia

La Academia Americana de Pediatría (AAP, 2022) recomienda darle a su bebé únicamente leche humana durante aproximadamente 6 meses después del nacimiento. Después de eso, la AAP apoya la continuación de la lactancia materna, junto con alimentos introductorios.

Con base en "El poder del Consumidor A.C." (2017) una de las comidas más famosas de bebé sin duda es la papilla de la marca Gerber. La edad sugerida por los productores de este producto es para bebés mayores de 12 meses; sin embargo, la OMS menciona que infantes menores de 2 años no deben consumir azúcar añadida. En el mismo año publicó en su página web los agregados que contiene un Gerber de durazno de 113 gramos que en teoría es la porción adecuada para el preparado; dentro del gramaje 15.3 gramos es azúcar, es decir el 13.5% del producto total son azúcares, lo equivale a 3 cucharadas cafeteras de azúcar.

Cabe recalcar que, si bien la cantidad de azúcar es menor a 15%, que equivale al valor mínimo para obtener un sello que indique que el producto es alto en azúcares, es fundamental mencionar que una de las recomendaciones mundiales es no proporcionar azúcar añadida a niños menores de 2 años. (El poder del consumidor A. C., 2017) Si bien nuestro cuerpo necesita de la glucosa para pensar y hacer nuestras actividades cotidianas, no obstante, en la actualidad se ha convertido en una dependencia enfermiza. No es sorprendente escuchar a personas decir que no pueden vivir sin azúcar porque se ponen mal si no la consumen; se llegan a producir 160 millones de toneladas y el promedio de consumo de refresco en el mexicano promedio es de 160 litros al año. (Macías & Cantú, 2019)

¿En qué momento nos volvemos adictos al azúcar?

"Droga" según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actuar sobre el sistema nervioso central provocando una alteración física y/o psicológica. y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores



"Lactancia" con base en La Academia Americana de Pediatría (AAP)

Recomienda darle a su bebé únicamente leche humana durante aproximadamente 6 meses después del nacimiento.



"Adicción" según la OMS.

Trastorno caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir una sustancia (p. ej., alcohol, drogas, tabaco) o de realizar una actividad (p. ej., juego, sexo, trabajo)



"Gerber" El poder del Consumidor A.C.

La edad sugerida por los productores de este producto es para bebés mayores de 12 meses.

Un Gerber de durazno de 113 gramos que en teoría es la porción adecuada para el preparado; dentro del gramaje 15.3 gramos es azúcar, es decir el 13.5% del producto total son azúcares, lo equivale a 3 cucharadas cafeteras de azúcar.

Una de las recomendaciones mundiales es no proporcionar azúcar añadida a niños menores de 2 años.



"Fases de la adicción" de acuerdo con Dr. Arnold M. Washton

- **Enamoramiento:**
Nuestras primeras experiencias con una sustancia 
- **Luna de Miel.**
Nos volcamos hacia esa recordada experiencia 
- **Traición.**
El abuso se convierte en una adicción 
- **En la ruina**
Se desarrolla la tolerancia del consumo. 
- **Enamoramiento.**
El adicto ha perdido totalmente el control de sus acciones. 

Referencias

- [1] AAP. (16 de 8 de 2022). The American Academy of Pediatrics. Obtenido de HealthyChildren.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Paginas/starting-solid-foods.aspx>
- [2] Díaz, F. H. (11 de 01 de 2023). Las adicciones suelen ser difíciles de superar y pueden requerir tratamiento médico y psicológico. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico>
- [3] El poder del consumidor A. C. (16 de octubre de 2017). EL PODER DEL CONSUMIDOR. Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2013/08/radiografia-de-gerber-bebible-de-nestle-110-ml/#:~:text=Cada%20porci%C3%B3n%20de%20110%20mililitros,a%20des%20cubri%20sabores%20y%20gustos>
- [4] Macías, G. S., & Cantú, F. G. (2019). Azúcar, deliciosa adicción. Saber más Revista de Divulgación. Obtenido de <https://www.sabermas.umich.mx/archivo/articulos/343-numero-40/619-azucar-deliciosa-adiccion.html>
- [5] Matey, P. (21 de 10 de 2021). Alimentate +. Obtenido de Los carbohidratos son adictivos y estos son los más peligrosos: https://www.alimentate.elconfidencial.com/nutricion/2021-10-21/adiccion-carbohidratos-alimentos-enganchan_2450680/
- [6] OMS. (2023). Programa de prevención de las drogodependencias. Obtenido de Universidad de Granada: <https://icidcode.ugr.es/drogodependencia/pagae/legislacion/drogas>
- [7] OMS. (11 de 01 de 2023). TOP DOCTORS ESPAÑA. Obtenido de Las adicciones suelen ser difíciles de superar y pueden requerir tratamiento médico y psicológico: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico>
- [8] Rodwell V.W., & B. (2016). Harper Bioquímica ilustrada. En & B. Rodwell V.W., El sistema nervioso central y los entrocitos siempre necesitan glucosa (30 a. ed., págs. 146-147). México, D.F.: McGraw Hill. Recuperado el 2023
- [9] Washton, A. M. (2023). Querer no es poder. Barcelona: Ediciones Paidós. Obtenido de https://proasetspdf.com.cdnstatics2.com/useris/libro_c/contenido/axius/53/52748_Querer_no_es_poder.pdf

Referencias

- [1] American Academy of Pediatrics (2022, 16 agosto). Adapted from Starting Solis Foods. Obtenido de HealthyChildren.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Paginas/starting-solid-foods.aspx>
- [2] Hidalgo Díaz, L. F., (2023, 11 enero). Las adicciones suelen ser difíciles de superar y pueden requerir tratamiento médico y psicológico. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico>
- [3] El poder del consumidor A. C. (2013, 5 agosto). Radiografía de... Gerber Bebible de Nestlé (110ml) Obtenido de <https://elpoderdelconsumidor.org/2013/08/radiografia-de-gerber-bebible-de-nestle-110-ml/#:~:text=Cada%20porci%C3%B3n%20de%20110%20mililitros,a%20descubrir%20sabores%20y%20gustos.>
- [4] Gutiérrez Macías, G. S., & Gutiérrez Cantú, F. (2018). Azúcar, deliciosa adicción. Revista de divulgación Saber Más. 10(Julio-Agosto)18-20. <https://www.sabermas.umich.mx/archivo/articulos/343-numero-40/619-azucar-deliciosa-adiccion.html>
- [5] Matey, P. (2021, 21 octubre). Los carbohidratos son adictivos y estos son los más peligrosos. Obtenido de: https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2021-10-21/adiccion-carbohidratos-alimentos-enganchan_2450680/
- [6] Universidad de Granada (2018, 7 septiembre). *Drogas*. Obtenido: <https://cicode.ugr.es/drogodependencia/pages/legislacion/drogas>
- [7] Murray R. K., Bender D.A., Botham K.M., Kennelly P.J., Rodwell V.W., Weil P.A. (2012). Harper Bioquímica ilustrada (29ª ed). Editorial Mc Graw Hill. (págs. 146-147)
- [8] Washton, A. M. & Boundy D. (2023). *Querer no es poder, cómo comprender y superar tus adicciones*. Barcelona: Ediciones Paidós. Obtenido de https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxiu/s/53/52748_Querer_no_es_poder.pdf