

¿Qué consecuencias tiene consumir azúcar si padeces artritis?

El azúcar es una sustancia cristalina y dulce que favorece el crecimiento de las bacterias en el intestino, las cuales producen inflamación y agravan la artritis.



Azúcar

- El azúcar es una sustancia cristalina perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono, de sabor de dulce y color blanco en estado puro, soluble en agua que se obtiene de la caña de azúcar, remolacha y otros vegetales.
- Favorece el crecimiento de las bacterias y fermentación en el intestino, provocando inflamación intestinal la cual causa pesadez y desequilibrios en la microbiota intestinal como resultado se agravan la inflamación y el dolor articular. Además de constituir un factor de riesgo para otras enfermedades crónico – degenerativas.
- La **fructosa** está presente en los alimentos industrializado. Esta se transforma en purinas, las cuales son degradada por el cuerpo y convertidas en ácido úrico; el exceso de uratos en la sangre forma cristales que se depositan en el riñón y en las articulaciones, generando enfermedades como la gota, que es una forma de artritis y cálculos renales.

Efectos provocados por azúcar en el cuerpo

- **Evita la producción de anticuerpos** al eliminar el cromo y el cobre e **impide la absorción de calcio y magnesio**, minerales que son esenciales para la formación del cartílago en las articulaciones, la piel y mucosas.
- **Acelera la formación de células cancerígenas** en cánceres como el de mama, ovarios, próstata, páncreas, pulmón, vesícula, estómago y recto.
- **Acidifica el tracto digestivo produciendo indigestión, malabsorción**, enfermedades de Crohn y colitis ulcerativa
- **Interviene en el origen de enfermedades autoinmunes** como la artritis, asma y esclerosis múltiple.
- **Provoca alergias.**
- **Altera la estructura de las proteínas y las vías para su absorción.**
- **Daña el páncreas y compromete las vellosidades de la piel.**
- **Disminuye el funcionamiento de las glándulas adrenales.**
- **Acelera el proceso de oxidación celular; impide la regeneración del colágeno, elemento fundamental para la regeneración del cartílago.**
- **Favorece el sobrepeso y la obesidad**, condición que estimula la sobrecarga articular y la presión en las articulaciones, provocando un incremento de la inflamación, el dolor y la rigidez.

Si padeces de artritis debes evitar el consumo de azúcar refinado, sustitutos de azúcar, dulces, fructosa, aspartame, edulcorantes y todos los productos industrializados que contengan estas sustancias, por ejemplo: refrescos, jugos embotellados, golosinas, dulces, miel de maíz, paletas, pasteles, cereales, gelatinas y chocolates, porque

empeoran los síntomas de tu artritis es mejor sustituirlos por otros como la stevia y miel de abeja.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Thornley, S., Tayler, R. y Sikaris, K. (2012). Sugar restriction: the evidence for a drug-free intervention to reduce cardiovascular disease risk. *Intern Med J*, 42 (Supl. 5): 46-58.
2. HM Hospitales (2019). El consumo excesivo de azúcar supone un grave riesgo para la salud. Recuperado desde: <https://www.hmhospitales.com/prensa/notas-de-prensa/consumo-excesivo-azucar-supone-grave-riesgo-salud>
3. INSP. Investigaciones demuestran los efectos nocivos de las bebidas azucaradas. Recuperado desde: <https://www.insp.mx/epppo/blog/3756-efectos-nocivos-bebidas-azucaradas.html>