

AZÚCAR ES...



ASESINATO

Consecuencias sociales, sanitarias y políticas del consumo de sacarosa refinada o $C_{12}H_{22}O_{11}$, comúnmente llamada **AZÚCAR**.

Tú pones el precio

Distribuidora Peligrosidad Social

distribuidorapeligrosidadsocial.wordpress.com

distribuidorapeligrosidadsocial@riseup.net

¡Copia y difunde!



Portada: Un negro brasileño trabajando en la recolección de caña de azúcar en un campo de trabajo del Estado brasileño, donde las jornadas interminables, las pésimas condiciones salubres, los salarios míseros y el color negro de la piel de quienes la recolectan son sus rasgos más frecuentes. En contraste, una blanca y opulenta mujer del primer mundo se deleita comiéndose un pastel rico en nata y azúcar.

Nota editorial.....	3
Introducción. ¿Qué es el azúcar?.....	5
Azúcar y política.....	5
Azúcar y salud personal.....	11
Azúcar, medio ambiente y ley del libre mercado.....	22
Azúcar y drogas.....	31
Conclusiones.....	34
Fuentes.....	35



NOTA EDITORIAL

“Azúcar es asesinato” es el comentario que se le ocurrió a un buen colega nuestro cuando en el V Encuentro Libre de Drogas de Salamanca (marzo de 2012) durante la presentación del libro *Drogas, ¿una opción personal?* en el Centro Social Villafría comenzó a criticarse férreamente el consumo de azúcar como una droga más, ante la incredulidad de varias de las personas presentes. Quien tenga vínculos con la lucha antiespecista pronto se dará cuenta de que es una readaptación de la popular consigna vegana inglesa “*meat is murder*” (carne es asesinato). El azúcar, al igual que la carne, provoca sufrimiento mundial y muertes, en este caso mucho más en seres humanos que en animales (que también, como desentrañaremos en las siguientes páginas). Si escribimos este libelo no es por un afán filantrópico por la humanidad, para que sea redimida por un grupo de punkis parcialistas autorreferenciales que se aburren (aunque algo de cierto puede haber en ello), sino porque nos preocupa que nuestra gente más cercana, con la que convivimos en el colectivo antiautoritario, en un comedor de un centro social o en nuestra casa okupada consuma diariamente veneno sin crítica alguna de lo que hace, sufriendo enfermedades físicas derivadas al respecto cada cierto tiempo, demacrándose poco a poco sus aptitudes mentales y empastillándose a vitamina B12 (como mínimo) y a otros químicos que contrarrestan a corto plazo el daño producido. Y también porque deseamos vivir en un lugar en el que la comida sea autogestionada, libre de aditivos y saborizantes que dañen nuestro organismo sin que apenas sepamos nada más de ellos, fruto de intereses comerciales de empresas que buscan que el producto dure más en la estantería del supermercado y que, tras su ingesta, quien lo consume quiera más y más hasta saciar sus apetencias.

La persona que escribe estas líneas lleva más de un año sin tomar azúcar (o lo intenta en un mundo tan impositivamente azucarado), tras sufrir varios meses una gingivitis crónica (infección de encías) al borde de una periodontitis que irremediablemente hubiera generado en piorrea (con la consiguiente caída de los dientes fruto de la putrefacción de la encía). Tras insoportables dolores, gastarme más de un centenar de euros en dos limpiezas de boca y un curetaje completo (consistente en, previa anestesia local, la

apertura de las encías para limpiar manualmente la zona existente entre diente y encía, que se hallaba podrida), los dolores persistían. Así pues, me sometí a una terapia natural a base de aceite de clavo, y al poco dejé de consumir azúcar refinado. En menos de dos meses, entre comentarios estupefactos paternalistas y risas de varias de las personas con las que convivía, que, pese a su alimentación vegana, me preguntaban con socarronería qué iba a comer o cuál era el próximo alimento que iba a “quitarme”, la gingivitis remitió y los dolores se localizaron en unos pocos puntos que fueron paulatinamente desapareciendo. En la actualidad, mi boca se muestra más sana que nunca, y mi paladar ha cambiado, sintiendo mucho más el sabor de los alimentos (en especial los dulces) y diferenciando ingredientes con precisión, además de escuchar mejor a mi cuerpo qué comida me está pidiendo en cada momento. Ocultaría información si no dijera que en este proceso de mejoría ha contribuido que anulara de mi organismo otras nocividades como diversos aditivos y conservantes, el alcohol y el tabaco, entre otras sustancias.

Esa es mi historia personal de la que quisiera dejar constancia en este libelo. El resto son datos técnicos sobre el azúcar que podrás creerlos según la credibilidad que te ofrezcan o el proceso de cuidado con tu cuerpo y con el del resto de la gente en el que te encuentres. Quiero destacar que esto es sólo un esbozo readaptado a la actualidad y a un contexto antiautoritario y autogestionario. La obra magna sobre el azúcar fue escrita hace casi medio siglo por el estadounidense William Dufty, y responde al nombre de *Sugar Blues*. En este libro aparecen multitud de datos históricos, sanitarios, sociales, psicológicos... con los que se concluye que la ingesta del azúcar es uno de los peores males que se ciernen sobre el género humano. En estas hojas los citaremos sin gran profundidad.

Por la autogestión de nuestra salud y la autogestión de nuestras vidas. Muerte al Azúcar y viva la Anarquía.

Distribuidora Peligrosidad Social

Editado en Madrid, villa castellana subsumida a los intereses del capital español y contaminada por azúcar refinado. Mayo de 2013.

INTRODUCCIÓN. ¿QUÉ ES EL “AZÚCAR”?

“Azúcar” en un contexto biológico-nutricional se referiría a los azúcares naturales de los que se nutre el organismo para funcionar, que no son más que compuestos de carbono, oxígeno e hidrógeno que dan el sabor dulce al que nuestro paladar está capacitado. Abundan especialmente en la fruta; la **glucosa** y la **fructosa** son probablemente los dos más conocidos, enmarcados entre los *azúcares simples* por su composición de una sola unidad, frente a otros dobles como la **sacarosa**. Ésta se encuentra en grandes cantidades en la **melaza**, líquido espeso que se obtiene de la incubación de la caña de azúcar o la remolacha, de las cuales también se obtienen azúcares naturales. Dicha melaza sufre un proceso químico de refinación, consistente en la destilación de la melaza (conversión del líquido en gas y separación e introducción de químicos a deseo) y su posterior licuefacción (conversión del gas a líquido) mediante procesos de enfriamiento, hasta finalmente lograr una solidificación del producto. Esto es lo que se conoce como azúcar refinado, constructo químico que se hizo con el monopolio semántico de la palabra “azúcar”, pero que al fin y al cabo no deja de nombrar solamente a un azúcar, éste además sintético y adulterado.

AZÚCAR Y POLÍTICA

La caña de azúcar y la remolacha son alimentos provenientes del Medio Oriente asiático. Los Imperios Persa y Chino fueron los primeros en degustar su dulzor, y los ejércitos islámicos y los caballeros cruzados los primeros en sufrir la dependencia de su soldadesca ante los primeros tratos del azúcar. Cuando llega la eurocéntricamente llamada “Era de los descubrimientos” en el siglo XV de las Coronas portuguesa y castellana, el azúcar ya ha llegado a Europa gracias al cultivo de caña de azúcar por parte del imperialismo árabe en Granada y Almería, con precarios procesos de refinamiento que los reinos ibéricos sabrán perfeccionar. Se usa como endulzador principal, y se mezcla con los intereses comerciales de estos reinos imperialistas: a inicios de siglo Enrique el Navegante consigue hacerse con plantaciones de azúcar en plazas

del norte de África, y se lanza a la conquista de la costa oeste del continente en busca de azúcar. Al no encontrar plantaciones de azúcar, el Reino de Portugal secuestró centenares de negros, los esclavizó y los puso a trabajar en plantaciones a su servicio. En 1454, tras presiones políticas portuguesas, el papa Nicolás V emite una bula en la que bendice el *ataque, subyugación y esclavitud de sarracenos, paganos y otros enemigos de Cristo*. Portugal posee el monopolio del azúcar europeo a bajo coste esclavo cuando acaba en siglo. Pero en 1492 cae Granada ante los Reyes Católicos, y el cultivo de caña de azúcar cae intacto en manos castellanas. Así pues, el lanzamiento de la Península Ibérica a América va desde el segundo viaje de Cristóbal Colón al “Nuevo Mundo” acompañada de azúcar. Indígenas en la isla de La Española (actuales República Dominicana y Haití) son esclavizados a inicios del siglo XVI para trabajar en plantaciones de caña de azúcar, mientras el Imperio portugués establece en Brasil inmensas plantaciones de azúcar con la esclavización de habitantes del Golfo de Guinea. El azúcar se llena de abismales impuestos y se comercializa dentro de la península y en le resto de Europa, obteniendo inmensos beneficios la Monarquía Hispánica.

A mediados del siglo XVII, destilerías inglesas refinan el azúcar y extraen una bebida alcohólica nueva: el ron. Y se lanzan a la conquista del “Nuevo Mundo”, alcoholizando a las tribus autóctonas del Norte del continente e intercambiándoles territorios por ron, provocándoles un auto-genocidio y, cuando ya mostraban claros síntomas de debilidad, exterminándolas con sus ejércitos. Mientras, el comercio de esclavos en el Caribe (Cuba, Puerto Rico...) y Brasil no deja de aumentar, exponencialmente al aumento en hectáreas de los cultivos de azúcar castellano y portugueses. En los siglos XVII y XVIII el azúcar implica siempre negocio redondo, se aumenta el tráfico de esclavos y las plantaciones, y se intoxica a la población europea e indiana, que comienza cada vez más a usar este dulcificador en sus comidas. Gran Bretaña adquiere el monopolio azucarero con su Compañía de Indias Orientales, contaminando a población inglesa y tribus americanas y erigiéndose todo un Imperio azucarero

En 1812, ante el bloqueo naval que sufre la Francia imperial de Bonaparte y el daño que este ocasiona a sus refinerías, Benjamín Delessert opta por refinar remolacha, convirtiéndola en azúcar refinado igual de válido que el refinado

de caña. Caído Napoleón, el modelo de refinación de remolacha se expande por Europa, haciéndose con el monopolio de nuevo Gran Bretaña. Con la pérdida de varias colonias con el cambio de siglo, se inicia una campaña, en parte alentada por personajes del poder bajo la etiqueta de “progresistas” o “liberales”, en contra de la esclavitud humana. Esclavitud humana y cultivo de azúcar iban de la mano, pero el Imperio británico ya había encontrado una nueva forma de obtener grandes réditos económicos a base de producir adicción en poblaciones colonizadas: el Opio. Así pues, las Guerras del Opio en China en el segundo tercio del siglo XIX dejan al azúcar en un segundo e importante plano. Más tarde aparecerá en Europa el opio en pipa, la morfina, la heroína...

Estados Unidos es un caso aparte. La esclavitud será una gran parte de su economía hasta bien entrado el siglo XIX, y ésta producía los conocidos algodón y tabaco de Virginia... y azúcar. Uno de los múltiples impuestos por los que los “patriotas” se sublevaron contra la metrópoli en 1776 encarecía el azúcar. Desde la “independencia” de las Trece Colonias, la inmensa cantidad de azúcar que consume su población va a importarse a bajo precio en la isla de Cuba, hasta 1898 colonia del Reino de España. Otra parte importante vendrá de Filipinas, también colonia española. La Guerra Civil de 1861-1865 supone la victoria del norte industrial asalariado frente al sur agrario y esclavo. Pese a que se abrieron refineras y se sustituyó la esclavitud por una moderna servidumbre asalariada, el consumo de EEUU desde 1865 de azúcar ha sido el mayor mundial casi cada año hasta la fecha, y lo producido en sus fábricas y lo cultivado en sus campos no era suficiente. El azúcar refinado se usaba para cualquier alimento, la medicina llegó a recetarlo, y florecían bebidas energéticas con halo curativo cargadas de gran cantidad de azúcar, entre otras drogas, como la archifamosa Coca-Cola, Era preciso expandir mercados y adquirir azúcar al menor precio posible, además de calmar las respectivas ansias coloniales de un país en proceso industrial y hegemonía mundial. En 1898 el Reino de España y los Estados Unidos entran en guerra. La marina e infantería españolas son arrasadas en las costas cubanas, haciéndose la economía yanqui con las plantaciones de azúcar, que seguían bajo un régimen feudal de semi-esclavitud, pues ésta había sido teóricamente abolida hacía ni aún un cuarto de siglo, tras la Guerra de los Diez Años (1868-1878), en la cual

el Ejército Español cometió verdaderas atrocidades contra la población civil, que repetiría también a finales del siglo. Por si no fuera suficiente, obligó a la isla a acatar la soberanía estadounidense en su política exterior mediante la Enmienda Platt en su Constitución de 1901. El caso de Filipinas fue mucho más cruento: arrebatado el poder internacional sobre las islas al Reino de España en 1898, a continuación se inició una durísima guerra entre las milicias independentistas filipinas y el ejército de EEUU, en la cual se arrasaron aldeas y fusiló a su población por colaborar con la milicia, se realizaron ejecuciones en masa de disidentes políticos y se aisló poblaciones para que murieran de hambre, pereciendo un millón de habitantes de las islas entre 1899 y 1913 frente a los poco más de 4000 soldados estadounidenses que cayeron en combate, lo cual se ha llegado a llamar *Genocidio filipino*. Por supuesto, las plantaciones de azúcar pasaron a disposición del imperialismo estadounidense.

Durante la “Guerra contra las Drogas” que tuvo lugar en Estados Unidos durante los años 20’ e inicios de los 30’, sustancias como la cocaína, la heroína, el hachís e incluso el alcohol (la llamada *Ley Seca*) fueron prohibidas y perseguidas, a la vez que se toleraba gracias a una red de sobornos y tráfico de influencias, el consumo de azúcar se multiplicó a niveles supraterráneos; no en vano fue en plena época, en 1923, cuando se empezó a difundir la insulina como tratamiento frente a la diabetes, y del mismo año data la canción *Sugar Blues*, donde habla claramente de una adicción total al azúcar de la población estadounidense.. Ante tal dato, el gobierno de EEUU decidió hacerse inversor de las refinerías de azúcar y pasó a subvencionarlo, llevándose, por supuesto, un pequeño impuesto, y alentando con ello su consumo. Los gobernantes siempre ocultaron que la Primera Guerra Mundial fue la causante del deterioro de la salud y el aumento de la conflictividad en aquellos años, pues produjo cohortes de adictos a alcohol, tabaco y, gracias a las pésimas y baratas raciones que recibía la infantería norteamericana, también al azúcar. La historia se repitió en la Segunda Guerra Mundial en grado superlativo. Las generaciones europeas y estadounidenses que lucharon en dicho conflicto fueron las que nutrieron los hospitales de la nueva “Sanidad” Pública y los crecientes manicomios. No es casualidad, pues, que en las décadas de los 50’ y 60’ florecieran la antipsiquiatría y la autogestión de

la salud. La historia se repitió, ya más selectiva y sutil, en Vietnam, la Guerra del Golfo...



El inmenso consumo de azúcar es imposible en un mundo no capitalista y no globalizado. Entre territorios tan pequeños como Cuba, Tailandia, Filipinas, República Dominicana y las costas brasileña y australiana se produce el 40 % del azúcar mundial. La Unión Europea produce el 20 % de azúcar

refinado, pero consume el 40 % aproximadamente. Otro 40 % del consumo responde a los Estados Unidos de América, y el 20 % restante se encuentra principalmente en Sudamérica, en especial en México, Argentina y Chile. Estos datos son de hace 10 años; probablemente hayan variado ante el nuevo gigante consumidor de azúcar: China. Salvo Australia, país occidentalizado antigua colonia inglesa, y Cuba, los países exportadores son economías coptadas y dirigidas por EEUU o la UE fruto de su barata mano de obra y espacio para grandes hectáreas de cultivo. Las condiciones de explotación en Brasil, Tailandia, Filipinas y la República dominicana son las peores que podamos imaginar: campos de trabajo vallados con alambradas con personajes armados (comúnmente miembros del Ejército del Estado, a su vez financiado por el capitalismo occidental) que vigilan que se realiza la labor. Jornadas literalmente de sol a sol, en diversas ocasiones con comida de baja calidad como sueldo y un barracón junto a la plantación en el que dormir. Desde la mañana hasta el anochecer cortando caña de azúcar y transportándola a un molino cercano donde triturlarla. De ahí sale a camiones que la llevarán a refinerías locales si es que existen en el país, y si no, en barco o avión a refinerías europeas o estadounidenses. Quien no realice su trabajo como está estipulado, cometa algún error o alguien considere que trabaja menos de lo que puede, se puede llegar a encadenar o incluso a encerrar a la persona al deseo de sus responsables. Casualmente, en Brasil y República Dominicana la

inmensa mayoría de quienes trabajan en el azúcar tienen la piel negra, y buena parte de los empresarios tienen piel blanca. En Filipinas y Tailandia, se trata especialmente de población autóctona.

Cuba, país gobernado por un gobierno que se dice socialista, imitó la producción de vodka en la URSS como importante porcentaje económico estatal cuando el gobierno de Castro elaboró unos “planes” anuales que estipulaban la cantidad de azúcar que los nuevos obreros asalariados “revolucionarios” debían cumplir antes del límite de tiempo, para exportar al resto del mundo mayoritariamente y poder mantenerse en el mundo como Estado. Además de no conseguirlo, supuso una auto-explotación inmensa de la población so pretexto de obrar para la revolución. Las mayor parte de las personas que participaron, recordando viejos tiempos de la colonización hispano-estadounidense, eran también de tez morena.

Por último, uno de los países de mayor producción mundial de azúcar resulta ser Colombia, inmerso en guerra civil perpetua desde hace medio siglo. Junto a las miles y miles de hectáreas de cocaína que se cultivan allí, hay 170000 hectáreas dedicadas a producir 2,5 toneladas anuales de azúcar. El gobierno y los empresarios colaboracionistas las patrocinan, y con sus beneficios financian a la contrainsurgencia. Irónicamente, tras EEUU, su principal país comprador es la bolivariana y revolucionaria Venezuela.

En el Estado español, el azúcar que se consume proviene en importante parte de cultivo autóctono en el sur ibérico, pero también se compra a la industria alemana, y en especial se recibe azúcar crudo brasileño que se refina en tierras principalmente castellanas. En el Estado español existen diversas empresas azucareras (Azucarera del Guadalfeo en Andalucía la más importante de las que han sobrevivido a la actualidad), pero el monopolio indiscutible lo posee Azucarera Española, una multinacional poseedora de diversas refinerías en el norte castellano y la inmensa mayoría de la exportación de azúcar en los productos que se venden en los supermercados españoles. Creada en 1904, años en los cuales se crearon las azucareras que quebraron con la reconversión industrial o fueron absorbidas por ésta, siempre ha tenido fuertes influencias políticas, en especial bajo gobiernos del PSOE, y posee una publicidad precisa y trabajada. Sus refinerías procesan en especial azúcar de caña brasileña.

AZÚCAR Y SALUD PERSONAL

Daños físicos.

Gracias a la gran cantidad de años de consumo y a las inmensas cantidades de azúcar que sin apenas autocrítica se han incluido en la dieta humana, tenemos una inmensa cantidad de efectos recopilados que produce el azúcar sobre el cuerpo humano. No obstante, desde las esferas del poder se ha procurado ocultar o minimizar las averiguaciones realizadas hasta la fecha, imperando desde siempre el “consumo, pero no abuso”

El efecto secundario más conocido de una prolongada ingesta de azúcar es la llamada **diabetes**, consistente en que el páncreas no segrega la necesaria cantidad de la hormona insulina, la cual es necesaria para el aprovechamiento metabólico de los nutrientes que tomamos en los alimentos, por lo cual sin ésta operando como debe nos abocamos a la muerte por desnutrición. Esto ocurre cuando el cerebro detecta la llegada del azúcar al cuerpo, y saca todo su arsenal hormonal para confrontar tal amenaza, llevándose siempre la peor parte las hormonas que regulan la glucosa por la parte que les compete. La característica principal de este fallo es que la insulina no convierte en nutrientes la glucosa, generando hiperglucemia, lo cual puede producir desfallecimientos de mayor o menor intensidad. La diabetes se conoce desde la era egipcia, la palabra fue acuñada por el doctor griego Areteo de Capadocia en el siglo II, y Tomás Willis en 1679 lo tipificó como enfermedad, describiendo sus síntomas y acusando póstumamente al azúcar refinado de ello, lo cual fue obviado por el resto de la Ciencia moderna hasta inicios del siglo XX, coincidiendo con la expansión de la diabetes. Hasta inicios del siglo XX, las personas diabéticas sufrieron toda una serie de martirios alimentarios al ser usadas de experimentos por médicos tan adictos al azúcar como incompetentes y desconocedores de la obra de Willis. En 1922 el canadiense doctor Banting descubrió una forma de extraer la insulina del páncreas humano para posterior ingesta en cuerpos diabéticos, tratamiento que se usa actualmente, y lo cual le valió un premio Nobel el año siguiente, mientras la comunidad científica internacional ignoraba que, años después, en 1929,

declaró que antes que la inyección de insulina, la clave de lucha contra la diabetes era la retirada del azúcar.

Actualmente, la diabetes es la principal preocupación de la sanidad estatal, que aconseja en el mismo intervalo publicitario “moderar” la ingesta de azúcar mientras segundos después publicitan chocolate o bollos. En el año 2000, 171 millones de humanos padecían diabetes, y se estima que para 2030 el número crezca a 370 millones. La estupidez llega al extremo de institucionalizar un Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre. Además de hacer que la persona diabética quede el resto de su vida encadenada a una dosis periódica de insulina bajo riesgos salubres, al no expandir el páncreas la glucosa por la sangre puede generar gangrena, arteriosclerosis, coagulación sanguínea, gota y problemas visuales como astigmatismo, miopía, ceguera y cataratas. Dichos problemas no son patrimonio exclusivo de personas diagnosticadas como diabéticas, sino que el uso de azúcar puede generarlos igualmente al darse en el cuerpo los mismos procesos nocivos que en el de personas con diabetes, salvo que a nivel local. Quien escribe estas líneas, tras consumir azúcar durante 22 años, lleva 6 arrastrando miopía y astigmatismo, que fueron aumentando con los años. La falta de trabajo de la vista en un entorno repleto de edificios o el uso de pantallas también las genera, pero los males nunca vienen por una única razón. Además de todo esto, el azúcar también es responsable de casos de impotencia sexual. En casos de personas patologizadas como diabéticas, pueden ser recurrentes infecciones en la vagina y sus estructuras. Además de esto, por sus efectos metabólicos es un importante sustitutivo de las relaciones sexuales. Seguramente más de una persona haya optado más de una vez por comerse un bollo bien azucarado a masturbarse. O ha sentido menos apetito sexual tras un gran festín azucarado. A mí me han ocurrido ambas cosas.

Al fin y al cabo, la diabetes es simplemente el mal más visible y avanzado que produce la ingesta de azúcar, que siempre hay que tener presente, pero que, al menos hasta la fecha, sigue sin ser el efecto principal y aún lo ganan numéricamente la multitud de males que se generan cotidianamente con la ingesta de azúcar. Uno de los más cotidianos e invisibles es la esencia de *antinutriente* del azúcar. Desde sus defensores se alude a que es *hidrato de carbono puro*, lo cual es en parte cierto por la composición natural del azúcar,

omitiendo en este caso la refinación. Pero el hidrato de carbono nutre el organismo, especialmente al necesitar una cantidad inmensa de hidratos nuestro cuerpo, pues son los gestores de la energía del organismo. La glucosa es el carbohidrato principal. Palabras como glúcidos o azúcares son sinónimas. En el caso de la refinación de azúcar, es antinutriente porque produce una masacre total de infinidad de nutrientes, vitaminas, minerales... que deambulan en el organismo. La acidez o Ph de la sangre debe situarse en 7, concretamente entre 7,35 y 7,45. La ingesta de productos como carnes, conservantes, acidulantes, bebidas alcohólicas, tabaco, drogas químicas y alimentos refinados (tales como arroz, trigo o azúcar) constituyen una importante acidificación del Ph sanguíneo. El cuerpo no puede tolerar tal cosa, pues se pone en peligro todo el funcionamiento en tanto es la sangre conductora y conectora de todo él, y vuelca toda su labor en corregir ese desnivel. Para ello emplea el calcio, típico de los huesos; el hierro, típico en sangre; el magnesio, presente en la médula ósea y responsable de las conexiones cerebrales entre neuronas; y las vitaminas A, C y en especial la gama de las B (B-1 y B-12 principalmente). El uso recurrente del organismo a extraer estas sustancias provoca a la larga, además, problemas con su absorción en el organismo. Junto a estas sustancias, emplea el agua, logrando pues una deshidratación del cuerpo y la necesidad de beber agua para reponerla.

Al emplear dichas sustancias, el cuerpo pierde una parte de ellas destinada a combatir el desnivel en el Ph y volver a estabilizarlo en 7, lo cual podemos deducir de aquí varias consecuencias biológicas del azúcar:

- **Descalcificación de los huesos.** Si pierden el **calcio**, su rotura es más sencilla, su conexión muscular más precaria... La zona del cuerpo más afectada por la descalcificación del azúcar es la mandíbula, en permanente contacto con los alimentos azucarados. De ahí que los problemas iniciales del azúcar empiecen por la boca: caries, gingivitis, piorrea...
- **Problemas en la oxigenación celular en sangre**, en la transmisión de información del cerebro al cuerpo (letargo, ineficacia...) por problemas con el **hierro**.

- **Corrupción del ADN y el genoma humano** (presente en especial en la médula ósea), problemas en la transmisión neuronal y fallos físicos (descoordinación, lentitud...) por problemas con el **magnesio**.
- Problemas visuales, urinarios, táctiles... por carencia de **vitamina A**.
- La carencia de **Vitamina C** daña al desarrollo óseo, la absorción de hierro, reparación de tejido dañado, a la cicatrización, la metabolización de las grasas consumidas... La enfermedad más famosa derivada de la carencia de vitamina C es el escorbuto, enfermedad popular en la citada “Era de los descubrimientos”. Los marineros y colonos que pasaban meses en sus barcos tomaban grandes cantidades de azúcar en su comida como edulcorante, en su uso como conservante de otros alimentos y por su adicción al ron. Los síntomas más visibles eran la pérdida de los dientes fruto de intensa piorrea, la conversión del color de la piel en amarillento, la coagulación y gangrenación de heridas... provocando con frecuencia la muerte lenta en quienes la padecían. Desde los primeros casos a inicios del siglo XVI, se apuntó a la malnutrición fruto de tratarse de viajes que duraban hasta cuatro meses entre un continente y otro; hecho que previamente ya había realizado el pueblo vikingo sin que sepamos que tuviesen problemas así. Con posteridad, se realizaron experimentos hasta determinarse que era fruto de carencia de Vitamina C ya en el siglo XVIII. A nadie se le ocurrió, desoyendo las advertencias de citado Tomas Willis, que el causante de la destrucción de la vitamina C era el azúcar refinado, y en 1747 el marino británico James Lind recomendó a la Corona británica el porte de cítricos a bordo de las naves para evitar el escorbuto. El capitán James Cook en su primera vuelta al mundo veinte años después fue el primero en ponerlo en práctica, logrando una única muerte durante toda la expedición, frente a la media de muertes en viajes en eras anteriores, en torno a un tercio o más de los navegantes fallecidos.
- La **vitamina B-1** o Tiamina es la principal productora de energía del organismo. Sus principales enemigos son el alcohol y el azúcar, por eso entre los síntomas de su déficit podemos hallar semejanzas entre la tificación de una persona alcohólica: fallos cardíacos (taquicardia,

hipertrofia en el corazón...), también llamado Beriberi; problemas en la memoria (falta de memoria, de destreza mental, de concentración...) o también llamado Síndrome de Korsakoff, depresiones, irritabilidad, problemas conductuales en el sistema nervioso... Cuando el arroz refinado y el azúcar irrumpieron a la vez en sociedades como la china o la japonesa con el arroz como alimento base a finales del siglo XIX, en paralelo a la industrialización, el resultado fue un auténtico genocidio. La peor parte la llevaron los japoneses, obligados por su gobierno a “occidentalizarse”: tras centenares de muertos entre 1905 y el fin de la Gran Guerra, se enunciaron las citadas enfermedades y se elaboraron planes nutricionales estatales.

- La **Vitamina B-12** o Cianocobalamina ha resultado desde los inicios de la lucha antiespecista un auténtico Caballo de Troya a la hora de difundir el veganismo. Su déficit puede producir cansancio generalizado, taquicardia y problemas neuronales que tienen como consecuencia pérdida de memoria, fallos en el habla, daños al sistema nervioso... La especista Ciencia médica oficial ha venido tradicionalmente acusando de un déficit de esta vitamina a una dieta vegana, recomendando una ingesta suplementar de B-12 mediante pastillas sintéticas si la paciente es tan testaruda como para no volver a comer carne o productos derivados. Desde el veganismo mayoritariamente se han colocado estos suplementos químicos como la panacea para una dieta vegana, olvidando que en un mundo idóneo, libre de tóxicos alimenticios y negocios farmacointerindustriales éstas serían un paso atrás. En ambos planteamientos falta una crítica a las consecuencias devastadoras que la drogadicción en general, y el azúcar en particular tiene sobre la cianocobalamina el uso de azúcar en las comidas. En primer lugar, porque la vitamina B-12 es poca en la naturaleza, se halla en la tierra, y por tanto en alimentos de cultivo ecológico, siendo su absorción mejor si se comen crudos, y por ello esta vitamina es capaz de autoproducirse hasta durante diez años sin recibir suplemento alguno. Si se toman tóxicos tales como alcohol, tabaco, hachís, drogas sintéticas, carnes, lácteos y alimentos

condimentados y/o refinados nuestras reservas de B-12 se resienten y duran mucho menos. En segundo lugar, muchas consumidoras habituales de carne tienen grandes problemas de absorción de B-12. La carne, cierto es, tiene la vitamina B-12 que el animal asesinado comió en vida, pero tiene otros productos, algunos naturales y otros químicos, que rebajan nuestro pH en sangre. No obstante, desde la mentalidad especista de la medicina oficial, el problema no es que éstas y las personas veganas tomen azúcar; el problema es de las personas veganas por su dieta. Y en parte lo tienen, pues si dejaran de tomar los citados tóxicos, el especismo científico y su prolongación social se quedaría sin su principal argumento para seguir promocionando el consumo de carne y obteniendo sus beneficios respectivos.

Además de los citados problemas derivados directamente de la ingesta de azúcar, existen otros que son obra de la misma por canales más indirectos. El azúcar provoca una clara adicción, lo cual implica que, si éste va implícito en la mayor cantidad de las comidas cotidianas, la comida que se consume es más de la necesaria, fruto del ansia que produce. El resultado, además de una mala nutrición, problemas en la ingesta y asimilación de los nutrientes en el estómago ante tamaña llegada de alimentos, y los desregules respectivos, es la llamada obesidad, con todas las consecuencias que ello conlleva: disminución de la destreza, aumento del cansancio general, torpeza física, problemas cardiales con riesgo de paro al corazón... Otra derivación también es la mezcla de azúcar refinado con proteínas, común al hallarse éste en todo tipo de comida imaginable. Si tal mezcla tiene lugar, la conversión de las proteínas en aminoácidos usables para bien por el organismo se sustituye por su putrefacción y conversión en leucomaínas, que producen efectos nocivos al organismo. Ídem si se trata de mezclar azúcar con almidón, presente en alimentos tan populares como el arroz o la patata. En lugar de su síntesis por el cuerpo como hidratos de carbono, se fermentan, apareciendo alcohol, ácido acético, CO₂... también venenos. Su mezcla con cereales produce acidez de estómago y destrucción de los respectivos nutrientes asimilables. Si se combina con sustancias ya de por sí indigestas, como pan blanco (en

sándwiches especialmente) o café, el estómago al asimilarlas pasa a ser un campo de batalla. Por último, con cotidiana frecuencia la ingesta de azúcar, al condicionar las papilas gustativas y producirles adicción, evita que las personas coman otros alimentos que les aportarían una mayor cantidad de nutrientes. En especial alimentos ricos en glucosa, como la fruta, son apartados ante la llegada del azúcar por producir al cuerpo una aparente saciedad alimentaria. Así pues, que no extrañe si las personas con pocos años de vida piden golosinas en lugar de manzanas, pues su adicción al azúcar, producida por la negligencia nutricional de las personas a su cargo legal, les hace pedir esas comidas antes que cualquier otra, fenómeno que se repite durante toda la vida, pero que es más visible entonces por las características que actualmente rodean a la infancia.

Un dato interesante e impactante que aporta *Sugar Blues* es que, a la altura de 1974, Escocia y Australia eran los mayores consumidores de azúcar refinado: a la edad de 15 años, la mayoría de las personas son obesas y el 64 % había perdido sus dientes o se encontraba en ello.

Daños mentales

Los caballeros cruzados y los colonos que devastaron el continente americano nos han dejado testimonios escritos de personas que probaron por primera vez el azúcar en su vida; podían estar cansadas y agotadas, que pasaban a tener auténticas alucinaciones, como si de LSD se tratara, según las crónicas. En 1912, el dentista local de New Jersey Robert Boesler ya enunció que la aparición y propagación de nuevas “enfermedades” de entonces patologizadas por la nueva disciplina psiquiátrica tenían mucho que ver con el crecimiento general del consumo de azúcar. La normalizada ingesta de azúcar en el mundo occidental y aledaños desde nuestros primeros meses de vida hasta nuestra muerte nos evita percibir con tanta facilidad las consecuencias de ingerir azúcar, desarrollando tolerancia al azúcar, fenómeno que conocemos especialmente cuando estudiamos situaciones parecidas, como el alcoholismo.

Como hemos aludido antes, el azúcar daña las conexiones neuronales. Es por ello que una ingesta de azúcar pronunciada y repentina puede llegar a producir un *viaje*, en tanto que una persona que no ha bebido alcohol nunca se

emborracharía fácilmente con un único botellín de cerveza. A corto plazo no se nota, pero a largo plazo cada vez son más los despistes, falta de inteligencia, crisis... Ello termina desembocando en lo llamado “demencia senil” en edades más allá de la edad convencional y superior del momento, actualmente datada entre 18 y 67 años. Desde inicios del siglo XX una “enfermedad” relacionada con problemas de memoria fue patologizada bajo el nombre de su supuesto descubridor: Alzheimer. En eras anteriores había existido gente que a determinadas edades perdiera la memoria entre otras aptitudes, pero, sin duda, nunca de una forma tan masiva como en el último siglo y medio, lo que hace pensar que entre las causas de esta famosa enfermedad pueda estar el azúcar.

La ingesta de la sacarosa ya comienza desde la edad tipificada como infantil, como algo cotidiano. En este período de la edad humana, el crecimiento es mayor en todos los aspectos: cerebral, físico... Si se introduce el azúcar de la misma forma autoritaria en que se introduce cada alimento en una sociedad como la actual, ya sea en la familia o en la escuela, los resultados son devastadores. La inestabilidad emocional aumenta, se producen depresiones, cotas de efusividad, alteraciones... La solución de la **Psiquiatría**, lejos de cuestionar el azúcar, es medicalizar con pastillas e inventarse enfermedades como la hiperactividad. Sin cuestionar que el sistema autoritario vigente incita a cualquier persona considerada infantil a salirse de sus normas, el azúcar sin duda tiene repercusiones en la emocionalidad humana infantil. La doctora Nancy Appelton, férrea luchadora contra el azúcar y autora de libros como *Lick the Sugar Habit* (Vence el hábito del azúcar) o *141 Reasons Sugar Ruins Your Health* (141 razones por las que el azúcar daña tu salud) llegó en los años 70' a las conclusiones de que, tras realizar un estudio con infantes, quienes tenían antecedentes familiares de diabetes y/o llevaban una dieta de inmensas cantidades de azúcar tenían una fuerte propensión a estados depresivos, eufóricos, hiperactivos, psicóticos y tenían unas menores aptitudes para el aprendizaje que el resto.

En la edad llamada “adulta”, las consecuencias son las mismas: Esquizofrenia, Euforia, Trastorno maníaco-depresivo, Insomnio... El azúcar no es, por supuesto, único responsable, otras sustancias y el ansia

patologizadora de la Psiquiatría tienen su papel, pero el azúcar es un gran condicionante en la cantidad de fallos emocionales que el ser humano padece.



Los procesos de defensa del cuerpo ante las incursiones del azúcar, con toda esa ofensiva hormonal que las confronta que hemos citado anteriormente, generan un estado anímico de estrés, que añaden al estrés general de vivir una vida invivible.

Accidentes automovilísticos, accidentes laborales, conductas irracionalmente violentas, desconexiones del mundo... son también producto del azúcar. Y todo ello sin olvidar la permanente hostilidad del entorno que nos rodea. Al igual que con el alcohol, el tabaco o cualquier otra droga, llega un momento que urge la necesidad de tomar algo de azúcar para evadirse algo de la realidad. ¿Cuántas veces has sorteado un problema o un estado anímico de depresión generalizando yendo al frigorífico y zampándote una tableta entera de choco late o un bollo inmenso? ¿Cuántas veces te has sentido mal intentando no comer esa tableta o ese bollo, o después de haberlo comido? Eso es lo que Dufty llama el *Sugar Blues*, un estado anímico influenciado por el consumo de azúcar, caracterizado por estrés, ansiedad, melancolía... es, lo que llamaríamos si hablamos de cualquier sustancia tipificada como droga, el “síndrome de abstinencia” o el “mono” del azúcar.

Azúcar e inmunodeficiencia

Desde su refinamiento hasta la actualidad, **el consumo de azúcar ha ido en claro aumento** más allá de la proporcionalidad que le hubiera correspondido al aumento poblacional. Es decir, que cada vez hay más seres humanos, y que cada uno de ellos cada vez ha consumido más azúcar hasta la actualidad. En 1800 se producían 250000 toneladas anuales de azúcar; en 1900 eran 10

millones las toneladas, y en torno al 2000 unas 92 millones de toneladas, frente a los 1000 millones de personas en 1800, 1650 millones en 1900 y 6000 millones en 2000; el número de azúcar por persona aumenta si pensamos que de esos millones de personas, el azúcar ha sido y es consumido principalmente por el mundo occidental. El azúcar está presente en todo, forma parte de la cotidianeidad alimentaria. Del mismo modo, también ha ido aumentando exponencialmente la contaminación alimentaria, los aditivos, los conservantes, la contaminación en forma de consumo de combustibles, centrales térmicas, nucleares, radiaciones... y con ello las enfermedades han ido en aumento, juntándose a la vez el cada vez peor hábito de vida general en las personas con las ansias patologizadoras de la Ciencia médica.

Ya la edición castellana de *Sugar Blues*, traducida por el uruguayo Mauricio Waroquiers en 1987, habla de un cargamento de vacunas contra la viruela distribuidas en África por la Organización Mundial de la Salud que han producido casos de inmunodeficiencia en la población afectada. Por entonces y hasta la actualidad dichos casos se catalogaron de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o SIDA. Este síndrome se enuncia a partir de casos de abismal inmunodeficiencia detectados en una reducida muestra de personas habituales consumidoras de drogas, varias de ellas adictas a la heroína. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EEUU dijeron que ello era fruto de un Virus al que llamaron de Inmunodeficiencia Humana (VIH) que dañaba el organismo humano hasta morir, tesis que fue infinitamente reproducida por los *mass media*, que ocultaron también las opciones divergentes a esta teoría que a día de hoy aún siguen investigando por otras líneas. Poco después se recetaron medicamentos de toxicidad extrema que acabaron y siguen acabando con la vida de miles de personas, y los Estado elaboraron campañas de prevención según las cuales si se usaban medidas de prevención como no compartir cuchillas de afeitar o usar látex en las relaciones sexuales jamás se sufriría de inmunodeficiencia, mentalidad sencilla que caló en la población blanca occidental hasta la actualidad.

El uso paraoide de “medidas de prevención del VIH” ha servido tradicionalmente para que la población media europea no se cuestionara que podían llegar a ser inmunodeficientes, frágil estado de salud en el que el sistema inmunológica no cumple su función de resistencia a enfermedades e

infecciones, fruto de un maltrato prolongado al nuestro organismo, por acciones voluntarias (malos hábitos) o involuntarias (medio hostil actual), sin necesidad de contraer ningún virus llamado VIH. La inmunodeficiencia es muy anterior a la construcción del VIH/SIDA como paradigma médico, y el daño que el organismo humano ha sido recibiendo según la civilización industrial y el capitalismo se han ido desarrollando es cada vez mayor. El azúcar, como veneno cotidiano, normalizado, consumido en grandes dosis, y con los daños que hemos ido enumerando que produce es probablemente uno de los mayores factores del colapso del sistema inmunológico, pero ni la Ciencia médica oficial ni la mayoría de las personas víctimas del azaroso y subjetivo sistema de diagnóstico del VIH se cuestionan el azúcar como elementos clave en la inmunodepresión generalizada humana.

Por todo esto y dejando bien claro que ni somos ni queremos ser profesionales de la Medicina oficial, no te vamos a recomendar que no uses condones en tus relaciones sexuales, pues



**SWEET
POISON**

Sugar blues, dulce veneno.

lamentablemente enfermedades de transmisión sexual existen, fruto de la insalubridad tecnoindustrial urbana generalizada en la que vivimos; pero sí te recomendamos que, si pretendes vivir con buena salud el resto de tus días, antes de ir a hacerte la “prueba del VIH”, dejes de contaminar tu cuerpo con azúcar y otras drogas y sustancias que lo dañan hasta su corrupción.

AZÚCAR, MEDIO AMBIENTE Y LEY DEL LIBRE MERCADO

Si vas a un supermercado cualquiera del barrio en que vives, comprueba en las estanterías del mismo los ingredientes de los productos vendidos ya elaborados. Verás que una inmensísima cantidad de éstos posee entre ellos azúcar. De refrescos como la Cola barata o dulces como las galletas, los copos de maíz o las barritas de cereales te lo habrías imaginado, pero, ¿qué te hacía pensar que el tomate frito, el cóctel de frutos secos, los guisantes en conserva, la bebida de arroz y hasta el pan tostado iban a resultar tener azúcar? Incluso alimentos ya de por sí muy dulces, como zumos de fruta, muesli, ¡dátiles! o cócteles de frutos secos con pasas tienen también azúcar. E incluso tenemos que dar las gracias por el hecho de que venga escrito “azúcar” entre sus ingredientes, ya que a veces éste aparece camuflado bajo sinónimos primo hermanos, como sacarosa, sucralosa, *saccharum* (nombre en latín de la caña de azúcar), jarabe de glucosa, fructosa, edulcorante o, en la forma más sucia y falseada, carbohidrato. Incluso hemos hallado alguno de estos sinónimos en dentífricos dentales de marcas famosas como Colgate o Licor del Polo, que, junto a otros nocivos ingredientes, no hacen más que romper el esmalte protector dental y dañar las encías, dato que explica el por qué nos gusta tanto su sabor, o por qué a veces los niños se comen la pasta de dientes como si fueran chucherías.

¿Por qué tanta presencia del azúcar en toda la alimentación? En una época en la que la soberanía alimentaria y el control de los productos que comemos están más reducidos que nunca, en la que el 75 % de los alimentos a la venta pertenecen a un 10 % de empresas productoras, y en la que las leyes capitalistas de la oferta y la demanda imperan sobre la salud personal, el uso indiscriminado de azúcar parece lógico: si el azúcar provoca adicción, si éste es incluido en gran cantidad de comidas, éstas se acabarán mucho antes en las casas de sus consumidores, que vendrán de nuevo al supermercado a comprarlas. No sólo eso, sino que se convierten en dependientes de dicho producto, volviendo una y otra vez a la superficie a dejarse su dinero a cambio de su sustancia favorita, estableciendo una relación entre las personas

consumidoras con el supermercado parecida a la de un yonqui con su traficante. Pero la red de adicción del azúcar no acaba aquí. Al tratarse en buen grado de grandes multinacionales de influencia mundial y grandes ingresos, se puedan permitir el lujo de promocionar en periódicos, radio, televisión o carteles publicitarios auténticos venenos innecesarios para el organismo y verdaderos narcóticos y productos adictivos, ya sea en forma líquida, como la Cola u otros refrescos, o en sólido, como un paquete de azúcar, una tableta de chocolate o caramelos.

El caso concreto de las bebidas de Cola merece apuntes aparte. Se trata de bebidas altamente adictivas. La primera data de 1886, fue creada por un farmacéutico en Atlanta como remedio para jaquecas y náuseas a base de hojas de coca y semillas de nuez de cola. El azúcar fue añadido poco después para mejorar su sabor, fruto de la inmensa acidez de la bebida, parecida a la del vinagre. Con el paso del tiempo la patente cambió de manos hasta ser comprada por un grupo de abogados en 1892, dándole el nombre de **Coca-Cola**. El nivel de azúcar refinado de este refresco es inmenso, especialmente por dos motivos. El primero, camuflar el resto de los dañinos productos que lleva. Afortunadamente para mí, cuando era peque casi no consumí Coca-Cola gracias a una historia que me contó mi madre una vez en la cocina: cuando ella era pequeña, su madre, o séase, mi abuela, introdujo un trozo de carne del mercado en un recipiente lleno de Coca-Cola. Al cabo de unas horas, la carne se había disuelto. Ahora, imagínese el efecto de algo así en las encías, el esófago, el riñón, la vejiga... No obstante, en mi adolescencia la presión social imperó



sobre mi madre y me di muy asiduamente al consumo de **kalimotxo**, mezcla de esta bebida con vino tinto. El segundo motivo es la profunda adicción que produce el azúcar, lo cual hace adicta a la persona que la toma. Tal es el azúcar de la Coca-Cola, que su ingesta produce una pronunciada subida de la glucosa en sangre, y una vez ésta se estabiliza, el cuerpo pide más, lo cual

recuerda algo a los síntomas del consumo de heroína. Repugna ver cómo se enfoca la publicidad de Coca-Cola hacia las más pequeñas, más fáciles de captar a los ojos de la mentalidad del poder, y comprobar cómo se suministra en otros espacios demarcados para menores o adolescentes, como los comedores y cafeterías de colegios e institutos o multinacionales de comida-basura como Burger King o McDonald's. Actualmente *The Coca-Cola Company* es una de las empresas que obtiene mayores beneficios económicos en el mundo. En 1999, el consumo de bebidas “refrescantes” en los EEUU, con la Coca-Cola como la principal, llegó a unos 40 galones anuales por persona de media, unos 180 litros aproximadamente. Si la estimación de azúcar de cada refresco es un 20 % aproximado, cada litro contiene 200 gramos de azúcar. Con lo cual, estamos ante un consumo de 36 kilos de azúcar anuales consumidos solamente con dichas bebidas.

Como hemos citado en un apartado anterior, el azúcar depende de la economía globalizada actual. Países situados en el hemisferio sur, o considerados en vías de desarrollo, esclavizan a sus poblaciones autóctonas para producir la droga que consuman quienes habitan en el hemisferio norte o en países occidentales o “ricos”. Además del precio humano que tiene ya citado, la inmensa cantidad de hectáreas que se dedican en estos países al cultivo de azúcar produce deforestación de bosques y selvas e hipoteca a sus poblaciones autóctonas, que son obligadas por fuerza militar a sustituir sus vidas de recolección o de agricultura por latifundios de azúcar. En respuesta libremercantil progresista a esto, se han elaborado iniciativas como “Comercio Justo”, con productos que en un principio son más caros porque proceden de empresas con mano de obra asalariada pagada “justamente” (como si eso fuese posible) Además de esta afirmación no siempre es verdad, muchos de los productos del comercio justo poseen azúcar, fruto del generalizado saber en este ámbito que la explotación del azúcar es especialmente violenta y dura, pero entrando igualmente en los circuitos comerciales capitalistas acrílicos con la nocividad del producto que se vende, amén del impacto ecológico medioambiental que sigue teniendo, aunque se produzca en menor grado, pues el azúcar es nocivo para el organismo siempre y lo venda quien lo venda.

El *merchandising* en torno al azúcar es uno de los más grandes y a la vez más sutiles del mundo. A engaños publicitarios sobre la cantidad de carbohidratos que tiene esta sustancia, o a su producción de una supuesta “energía” que nunca termina de materializarse, le siguen técnicas de marketing profesional que pasamos a citar. La principal y más conocida es la blancura derivada de todo proceso de refinación. Si pensamos en los alimentos que comemos pasados por maquinaria, siempre resaltan en ellos unos colores puros y homogéneos, que, sin ser conscientes de ellos, hacen que nuestro cerebro vapuleado por la publicidad los considere apetecibles. Cuanto más blancos son estos productos, más se valoran. Si poseyeran alguna hebra o línea cromática cualquiera, automáticamente pensaríamos que forma parte de algún tipo de suciedad del producto, cuando no es más que un componente natural del mismo. En el trigo y en el arroz integrales, la variedad cromática está presente, frente a la blancura de sus nocivas refinaciones. Éstas son vendidas orgullosamente como “pan blanco” o “arroz blanco”, fruto de los beneficios económicos obtenidos de refinar productos en lugar de distribuirlos igual que como son cultivados: de las refinaciones se obtiene más producto. En realidad, de ningún proceso de refinación sale nada con tanta blancura. Para conseguir tales colores son necesarios otros procesos químicos de blanqueo, estabilización y homogenización del producto, todo en pos de hacerlo más “vendible. Con el azúcar pasa lo mismo: la refinación del azúcar se blanquea para vender el producto como “azúcar blanco”, con su uniformidad y blancuras tan apetecibles.

Paralelamente a la venta de este azúcar blanqueado, se vende un llamado “azúcar moreno” a un mayor precio. Normalmente presume de ser un azúcar moreno real, es decir, el resultado obtenido de la primera cristalización del azúcar natural de la caña de azúcar, sin refinar, cuyo color marrón es debido a la presencia de melaza no tratada químicamente. Este azúcar en un principio no produciría perjuicios para la salud, pero en la práctica con un sencillo experimento la veracidad del envase queda en entredicho: prueba a meter en un vaso de agua transparente un poco de azúcar moreno; al cabo de un minuto aproximadamente, podrás comprobar cómo el color marrón empieza a desaparecer de los granos convertido en una pequeña nube que sube hacia la superficie. Al poco, los granos de azúcar se muestran blancos. ¿Qué ha

ocurrido? Que han refinado azúcar, lo han producido como azúcar blanco, pero en algún momento lo han apartado para comercializarlo como azúcar moreno, tintándolo de marrón.



Otro gran apartado publicitario del azúcar es la parte de la vida llamada socialmente “niñez”. Como uno de los estratos en los que se divide la vida humana según el tiempo cronológico medido que un ser lleva existiendo en sociedad, existe una publicidad expresamente realizada para personas tipificadas en esta categoría. Durante todo el año en supermercados, anuncios publicitarios o en televisión, prensa y radio se incita a éstos al consumo de productos altamente azucarados. Además de las conocidas marcas de caramelos con palo chupa-chups, chocolates como Nestlé o yogures como Danone, en panaderías y bollerías de barrio y en supermercados es costumbre que las personas que asumen el rol de padre o madre regalen a estas personas estas sustancias, pues la publicidad realmente no está hecha para que estos seres autónomamente vayan a consumir estos productos, pues carecen de autonomía para ello, sino para que sus tutores legales les atiborren a azúcar y éstos pidan más dada la adicción a la que se les inclina por su sabor y por los anuncios. Por supuesto, cuando los entonces llamados niños o niñas reproduzcan esto en sus vidas futuras, gracias a esta publicidad y a lo vivido repetirán los mismos errores.

Al igual que otras instituciones más conocidas como las farmacéuticas o las petroleras, las empresas azucareras actúan como verdaderas mafias alimentarias en busca de seguir poseyendo los beneficios económicos que indiscutiblemente tienen. Además de la refinación de azúcar extendida, las azucareras crearon otros edulcorantes químicamente artificiales que distribuyen ellas como poseedoras de la mayor parte de los monopolios que vienen a continuación:

- **Acesulfamo potásico:** También llamado E-590, su comercialización en EEUU en 1988 conllevó una campaña publicitaria orquestada por la *Food and Drugs Administration* (Administración de Comida y

Drogas, agencia sobre tal del Departamento de Salud del gobierno de EEUU, desde su creación en 1906 al servicio de la patronal alimentaria del país) según la cual este compuesto químico, 200 veces más dulce que el azúcar, era sano y podía ser usado como azúcar para personas diabéticas, intentando con ello callar las voces disidentes al respecto que desde la propia ciencia médica aparecieron advirtiendo de ser una sustancia cancerígena..

- **Aspartamo.** E-591, sintetizado en los años 60' y gran endulzador sustitutivo del azúcar, la FDA la aprobó en 1974 pese a multitud de informes médicos en su contra e ignorando campañas militantes que le acusan de esclerosis múltiple, lupus sistémico, toxicidad del metanol usado en su composición (dato público), ceguera, espasmos, dolores punzantes, convulsiones, dolores de cabeza, depresión, ansiedad, pérdida de memoria, defectos de nacimiento y cáncer.
- **Ciclamato:** E-592. Sintetizado en 1937 y usado como edulcorante desde los 50', un testeo en ratas en 1970 de esta sustancia asesinó a varias de ellas de cáncer. En el intestino el ciclamato se convierte en ciclohexilamina, sustancia de producción de cáncer reconocida. La *Coca-Cola Zero* llevaba el Ciclamato como estandarte en su comercialización, razón por la cual, gracias a campañas de base, fue retirada en estados como México, Venezuela o Chile.
- **Sacarina.** E-954. Edulcorante sintetizado en 1879 a partir de la hulla, un carbón de calidad. La industria azucarera a inicios del siglo XX llevó a cabo una campaña de desprestigio de ésta acusándole de tener perjuicios para la salud, por la cual fue retirada en 1977 y supuso la ruina de sus distribuidores. Pero desde los años 90' la industria azucarera produce y distribuye sacarina a partir de petróleo, sin ahondar en los perjuicios que ésta tiene (cáncer en vejiga, malformaciones en fetos... entre otras) y logrando mediante presión que la sacarina fuese en 2010 apartada de la lista de productos tóxicos de la FDA, en donde se encontraba a petición de ésta varias décadas antes.

Existen otros edulcorantes artificiales más, pero la lista sería demasiado larga, y éstos son los más importantes.

Stevia rebaudiana

Paralelamente al *lobby* del azúcar que impone productos nuevos y elimina los de la competencia si no le aportan beneficios, la industria azucarera también ha llevado acabo campañas de acoso y derribo contra productos que pudieran hacerle la competencia. A lo largo de los años 80' las azucareras llevaron a cabo una presión a nivel internacional a todos los estados bajo los que se hallaban para que persiguieran el cultivo y la comercialización de la Stevia, planta endulzante originaria de Paraguay, también llamada “azúcar verde” o *Stevia Rebaudiana* en honor a su descubridor “oficial”, el paraguayo Ovidio Rebaudí. Esta planta había aparecido en el vocabulario occidental a raíz de la aparición de plantas de diverso tipo y con diversas facetas en los años 60', al calor de la subcultura hippie, de la autogestión de la salud, de la soberanía alimentaria... En el Estado español, gracias a la presión llevada a cabo por Azucarera Española, el gobierno de Felipe González la ilegalizó, al igual que el resto de gobiernos, a partir de su prohibición por la FDA en 1991. El pretexto, tanto en el Estado español como en otras legislaciones, era tamaña falsedad como que, como planta foránea, fue catalogada de planta “tropical”, etiqueta bajo la cual se considera como peligrosa para el ecosistema de la zona. Este argumento se ha esgrimido tradicionalmente para cualquier planta curativa o de grandes aportes nutricionales venida en el siglo pasado desde el continente americano, mientras árboles tan destructores del medio como eucaliptos eran plantados a miles por órdenes de ayuntamientos.

La Stevia es una planta arbustiva cuyas hojas endulzan hasta 300 veces más la dulzura del azúcar, dependiendo de la hoja. Crece en terrenos de poca fertilidad y mucho sol, condiciones abundantes en la Península Ibérica. Desde la década de los 70' el cultivo existió solamente en Paraguay, por lo cual era necesario que la Stevia fuera exportada de allí, encareciendo su precio para que la población siguiera prefiriendo el azúcar. Aún podemos hallar en el Estado pequeños botes de Stevia líquida o en polvo, buscando emular otros edulcorantes, que han tenido leves procesos de refinación que, sin convertirla en un producto nocivo, le quita parte de sus propiedades. El público al que llaman es principalmente a personas preocupadas por su salud y, especialmente a diabéticas, en las cuales la Stevia ha sido la solución total

para seguir endulzando comidas. Éstos a un alto precio se hallan en herbolarios o en secciones dietéticas de grandes almacenes, siendo su robo muy sencillo en éstos últimos.

Los tiempos cambian, y por diversidad de causas que no analizaremos aquí (crisis económica y búsqueda de otras alternativas alimentarias, presión de las federaciones de diabéticos, miedo a cómo la seguridad social resistirá las nuevas legiones de diabetes que sobrevendrán por culpa del azúcar...) en los últimos años la stevia ha ido siendo legalizada, proceso empezado en 2008 por la FDA y culminado por el Comité Permanente de la Cadena Alimentaria de la Comisión Europea en diciembre de 2011, aceptando su uso como aditivo y etiquetándola como E-960. El sistema, una vez más, se ha visto superado por la población y ha tenido que ceder algo para que todo siga como está, por lo cual realmente ahora asistimos a un proceso de institucionalización de la



stevia para adaptarla al comercio internacional actual como un endulzante más con el que especular. A partir de esto, las azucareras han usado la estrategia de “Si no puedes con el enemigo, únete a él”, y han comenzado a distribuir stevia, al igual que otras empresas, a su manera.

El primer golpe dado a la stevia fue en noviembre de 2011, cuando ya se estaba mascando en el ambiente la posible legalización de la stevia, al aparecer un nuevo producto en el mercado que presume de ser un endulzante con stevia, que lleva por nombre *Truvia*. Este edulcorante es comercializado en el Estado español por Azucarera Ebro, filial en el estado de AB Sugar, azucarera inglesa, y se halla en nuevas marcas vendidas como más “sanas” de Coca-Cola, y en Cargill, marca de distribución de productos agrícolas, pienso ganadero e ingredientes farmacéuticos. De la primera marca ya hemos hablado; Cargill tiene una inmensa cantidad acumulada de denuncias por violar la regulación de la

producción de alimentos, hasta el punto de que en 2009 Hugo Chávez ordenó su expropiación en Venezuela por manipulaciones al arroz que distribuían. Vista la falta de escrúpulos de ambas empresas, pasemos al producto: la *Truvia*, pese a ser vendida como casi-stevia, solamente un 20 % de su composición es stevia, una stevia adulterada y a la que se le han eliminado sus preciados esteviósidos, sus azúcares naturales que tienen como propiedades medicinales la estimulación de las células pancreáticas (lo cual lo convierte en algo tremendamente efectivo para combatir la diabetes) y sus efectos hipotensores, logrando con ello un guiño a la industria farmacéutica. El 80 % restante de su dulzor es, entre otros aditivos ocultados por la empresa, Eritritol, un azúcar artificial extraído de varios alcoholes, descubierto en 1893 y un 70 % tan dulce como el azúcar refinado, comercializado desde hace décadas en EEUU con la aprobación de la FDA y responsabilizado por diversas organizaciones de base y médicas de aumentar la glucosa en sangre, pudiendo provocar o empeorar una diabetes.

Por último, no vamos a olvidarnos de Monsanto, tradicional empresa estadounidense cuyo nombre aparece en cualquier estudio sobre transgenia alimentaria, responsable del agente naranja en la guerra de Vietnam, de enfermedades en animales explotados para consumo humano, en la podredumbre de campesinos tradicionales a nivel mundial y destructora de la salud humana entre otras grandes acciones, que a inicios de 2012 patentó una marca propia de stevia carente, no faltaría más, de sus esteviósidos, contra la cual grupos ecologistas en EEUU e Inglaterra ya están luchando, temerosos de que, como ha ocurrido ya con otros alimentos, la politización de la stevia de Monsanto convierta en transgénica el resto de la stevia cultivada.

El capitalismo siempre tiene mil y una formas para recuperar cualquier iniciativa que se aparte algo de su línea. Al fin y al cabo, si quieres consumir *stevia*, lo mejor siempre es y será el autocultivo. También puede adquirirse en comercios que la distribuyan, para mayor sanidad en hojas. Y para endulzar cualquier alimento, productos como los siropes, las pasas, los dátiles (mirando fijamente si n o tienen azúcar o dicen estar “glaseados”) o frutas dulces siempre son mejor alternativa al azúcar o a la nueva generación de stevia recuperada por el sistema que se avecina.

AZÚCAR Y DROGAS

Si las sustancias adictivas o drogas se midiesen socialmente por la cantidad de adicción que provocan en vez de por la magnitud de sus efectos a corto plazo, el azúcar estaría sin duda entre los puestos altos de la escala, muy cerca o en la misma posición que la heroína. Pero ocurre precisamente lo contrario: en la ficticia jerarquización legal que realiza el Estado entre drogas “duras” e “ilegales” (hachís, LSD, ketamina, heroína, cocaína, *speed...*) y drogas “blandas” y “legales” (alcohol y tabaco y, apurando, a veces aparece también el café), la drogadicción al azúcar es tan sutil que ni tan siquiera es considerado como una droga. Sin que lo deseemos conscientemente, nuestro lenguaje cotidiano marca nuestra forma de pensar, y las palabras que se usan para definir cada sustancia adictiva delimitan nuestra forma de interactuar con ellas. Por ello el azúcar se consume con altos niveles de adicción si prácticamente ninguna crítica al respecto, y por eso también la población media se siente extrañada, fascinada e incluso atacada cuando alguien cuestiona el consumo de azúcar, tan arraigado en la dieta occidental actual.

Si vamos a la definición de la Real Academia Española nos encontramos que, entre otros significados, una droga es una “Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno”. En el caso del azúcar, por lo citado anteriormente, se cumplen todas esas características. Y, además, la RAE define la “droga dura” como “La que es fuertemente adictiva, como la heroína y la cocaína.” Lo cual, siguiendo las categorizaciones y definiciones del propio sistema, el azúcar es una droga dura claramente. Nuestra definición de droga no se queda en sus efectos secundarios, sino que la droga también daña el organismo humano, las relaciones entre las personas y crean relaciones de dependencia. El azúcar realiza todo es con creces. No pestañeamos al asegurar, pues, que **el azúcar es una droga.**

La adicción al azúcar es, de hecho, tan fuerte que se emplea azúcar refinado en la síntesis de buena parte de las llamadas “drogas” convencionalmente. El **alcohol**, tanto los licores “duros” como en especial el vino y la cerveza son reiteradamente adulterados con azúcar. Los Reinos y Estados persiguieron esta práctica durante siglos cuando la mezcla se realizaba sin medida alguna y

producía gran cantidad de secuelas e incluso muertes a corto plazo, castigando con diversidad de penas (incluyendo la muerte) a su autoría. Actualmente, con la fabricación industrial del alcohol, se ha logrado establecer una cota de adulteración con azúcar para que el alcohol sea adictivo y a la vez sus daños no sean excesivamente visibles. La adulteración varía notablemente de una a otra marca de alcohol y bebida alcohólica. La cerveza y el vino son sin duda las bebidas alcohólicas que más azúcar tienen, lo cual explican su sabor amargo y con una base de dulzor que a veces poseen. La mezcla de estas dos sustancias aumenta el agotamiento cerebral y fomenta la diabetes más aún que el azúcar solo. Además, como culmen de dicha adulteración, esta vez consciente, existe el kalimotxo, mezcla de vino con cola, con las sustancias fuertemente adictivas y nocivas de ambos productos, realizada en el Estado español desde mediados de los años 70', coincidiendo precisamente con la crisis económica y reconfiguración política española, canalizando el kalimotxo buena parte del descontento popular y eliminando algunas sobrantes personas por el camino. Es un auténtico reclamo juvenil, y se ha llegado a mezclar el vino a nivel local con otras bebidas azucaradas como Fanta (subsidiaria de *Coca-Cola Company*) o zumas de “frutas” con alto contenido de azúcar u otros edulcorantes nocivos. Sus efectos, gracias al tiempo transcurrido, son tan visibles que ni mencionaremos alguno.

En la adicción al **tabaco** el azúcar también tiene su puesto. También perseguido en el pasado, la industria tabaquera ha logrado los citados niveles de combinación, y el tabaco comercializado actualmente posee un porcentaje de azúcar que varía entre el 5 y el 40 % de la combinación del producto. Éste se introduce en el cigarro industrial o en el tabaco de liar o de pipa en forma de melaza, mejorando su sabor fuerte y favoreciendo su adicción, descendiendo los costes de producción. Por ende, en la inmensa cantidad de porros de marihuana o hachís fumados también hay un alto componente de azúcar que favorece su adicción. El fomento de la diabetes en este caso también existe con la mezcla.

En el caso de **drogas químicas** o tratadas químicamente a partir de una planta, el azúcar también es usado frecuentemente en los laboratorios y por



traficantes para cortar con él el producto vendido. En el caso de la heroína, la cocaína o el *speed*, además de los clásicos casos conocidos popularmente en los que se corta con harina refinada, tiza, talco, bórax e incluso lácteos, el azúcar también tiene algo de peso en ello. En el caso de la heroína, su síntesis recuerda bastante a la del azúcar: se extrae el jugo del opio y se refina, obteniendo con ello morfina primero, y heroína después. La heroína se obtiene a partir de diluir durante su refinado todos esos productos citados, entre ellos el azúcar, que le dan un aspecto y una presentación blanca mucho más apetecible que la de la morfina. Nos encontramos, una vez más, que el azúcar está muy presente en otra de las famosas drogas, en este caso una de tamaño magnitud como fue y es la heroína.

No vamos a terminar este apartado sin citar que, para favorecer el consumo de otras drogas menos convencionales, algunas de poco apetecible sabor, se utiliza también el azúcar conscientemente para adulterarlas y favorecer su ingesta. Hablamos claramente del **café** y el **té**, aunque finalmente el uso de azúcar se generaliza a todo tipo de infusiones, muchas de ellas muy beneficiosas para el organismo humano, adulterándolas y convirtiéndolas en antinutrientes y en peligrosas para el organismo.

Para acabar, nos queremos quedar con que la mayor e incuestionable prueba de la drogadicción que produce el azúcar es que, al igual que las drogas citadas anteriormente, el azúcar al ser extraído de la dieta humana produce un auténtico “**mono**”, el *Sugar blues*, con trastorno depresivo, ansia de consumo de azúcar permanente, nerviosismo, insomnio, fatiga, desconcentración... y la muerte, una muerte tan invisibilidad como la que produce el síndrome de abstinencia del alcohol, por ejemplo, pareciendo que sólo el “mono” de la heroína la produce. El cuerpo se desintoxica a la vez que el cerebro se readapta a la nueva dieta intentando reconfigurar todo, mientras por otra parte otros órganos demandan azúcar para seguir funcionando como antes, otros no lo quieren... en cualquier momento el sistema nervioso o el cerebro, afectados por esta trama, pueden dejar de seguir con su función, produciendo la muerte. Todo ello sin contar los suicidios derivados de este estado mental. En otras palabras, que el *Sugar Blues* no tiene nada que envidiar a cualquier otro síndrome de abstinencia de los socialmente reconocidos.

CONCLUSIONES

Siempre estamos diciendo las mismas lecciones moralizantes esperando que alguien nos escuche, pero no por ello vamos a cesar en el empeño: nos produce pena, miedo y desazón que las personas esmeradas en cambiar el mundo tomen cantidad ingentes de azúcar en su dieta base, sin crítica alguna de los males que tiene esta sustancia. Nos produce esos efectos en general que la población tome esas sustancias, alimentando todo el mercado azucarero y destruyendo sus cuerpos, pero nos afectan más directamente los cambios de humor repentinos, “bajones” o dolores de dientes cuando ocurren en nuestro entorno o en nuestros propios cuerpos.

Creemos haber demostrado la nocividad del azúcar con todo lujo de detalles y en varios niveles en este pequeño libelo en comparación con la infinita extensión de este tema. Hemos explicitado que el azúcar ha sido y es un importante ingrediente de la conflictividad bélica entre clases y estados, un motor básico para el funcionamiento del capitalismo, que para consumirlo hemos de renunciar a vitaminas básicas para nuestro funcionamiento físico que, de carecer de ellas, nos pueden provocar disfunciones cerebrales, atrofia ósea, depresiones, deterioro sexual, daños sanguíneos, visuales, en un embarazo... amén de la diabetes, que el azúcar fomenta la destrucción del medio ambiente, las azucareras destrozan los endulzantes naturales y crean otros nuevos de forma artificial y cancerígenos, que la psiquiatría y las mafias farmacéuticas y narcos se enriquecen a su costa, que una dieta sana vegana no es compatible con su consumo sin depender de agentes químicos externos... Si has leído este texto y sigues consumiendo y alimentando el veneno dulce del azúcar, ya no tienes excusa.



FUENTES UTILIZADAS

DUFTY, W. (1987) *Sugar Blues*. Traducción de Mauricio Waroquiers, Uruguay.

<http://estonoescomida.com/el-libro-sugar-blues-de-william-dufty-para-descargar-en-pdf-espanol/>

<http://www.apenb.org/web/index.php/blog/item/truvia-otro-engendro-de-la-mafia-alimentaria>

<http://www.monografias.com/trabajos50/efectos-azucar/efectos-azucar2.shtml>

<http://incrementatuenergia.blogspot.com.es/1997/12/danos-del-exceso-de-azucar.html>

http://www.bestfitnes.ru/articles19_es.html

“Sobre el azúcar” *Ekintza Zuzena* n.º 39.

<http://www.nodo50.org/ekintza/spip.php?article567>

<http://www.euroxpress.es/index.php/noticias/2012/9/26/stevia-un-negocio-que-prospera-en-espana/>

<http://blog.mumumio.com/post/2011/12/14/la-verdad-sobre-stevia/>

No hemos incluido la infinidad de citas utilizadas en este folleto para no hacer de su lectura farragosa, y porque planteamos el trabajo principalmente como un objeto difusor antes que como un estudio de divulgación. Si deseas más información al respecto, escríbenos sin dudarlo al correo de la distribuidora y te proporcionaremos una amplia lista de referencias de literatura contra el azúcar, la mayoría, eso sí, en inglés.

En este libelo nos hemos extendido para demostrar y difundir que el azúcar ha sido y es un importante ingrediente de la conflictividad bélica entre clases y estados, un motor básico para el funcionamiento del capitalismo, que para consumirlo hemos de renunciar a vitaminas básicas para nuestro funcionamiento físico que, de carecer de ellas, nos pueden provocar disfunciones cerebrales, atrofia ósea, depresiones, deterioro sexual, daños sanguíneos, visuales, en un embarazo... amén de la diabetes, que el azúcar fomenta la destrucción del medio ambiente, las azucareras destrozan los endulzantes naturales y crean otros nuevos de forma artificial y cancerígenos, que la psiquiatría y las mafias farmacéuticas y narcos se enriquecen a su costa, que una dieta sana vegana no es compatible con su consumo sin depender de agentes químicos externos... Si lees este texto y sigues consumiendo y alimentando el veneno dulce del azúcar, ya no tienes excusa.

