



FOTO:CORTESIA/PIXABAY.COM

# Los beneficios de dejar de comer azúcar

AGENCIA  
WASHINGTON  
HISPANIC

**E**l azúcar es uno de los ingredientes más ricos, pero dejar de consumirla puede traer muchos beneficios que te harán querer eliminarla de tu dieta ya. Dejar de consumir azúcar puede traer más ventajas para tu salud de las que imaginas. Puede que no sea algo sencillo, ya que este ingrediente se encuentra

en muchos de los alimentos que consumes a diario, pero los beneficios son muchos.

Desde hace mucho tiempo, se sabe que el consumo excesivo de azúcar está relacionado con problemas de salud, como obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas, por ello, la organización mundial de la salud recomienda no exceder los 50 gramos diarios.

aunque nadie puede resistirse a un dulce antojo, será mejor que consideres eliminar este ingrediente

en tu alimentación y aquí te presentamos 10 poderosas razones para hacerlo de una vez por todas.

## Tendrás un corazón más saludable

Si consumes altas cantidades de azúcar es posible que estés en peligro de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Reducir su consumo puede ayudar a regular los niveles de triglicéridos en la sangre, lo que disminuye el riesgo de padecer proble-

mas cardiovasculares, según el sitio mejor con salud.

## Podrías evitar el cáncer

Una investigación de la universidad rey juan carlos, en madrid, reveló que los azúcares promueven la formación de la hormona gip, que se encarga de aumentar la cantidad de insulina en el páncreas, lo que podría favorecer la formación de células cancerosas, de acuerdo con el sitio salud 180.

## Te sentirás más alegre

Es posible que pienses que un pequeño postre alegrará tu día, pero el consumo excesivo de azúcar está relacionado con la depresión. “Esto se debe a que el azúcar puede llevar a una inflamación crónica, lo que afecta la función cerebral”, aseguró a reader’s digest la nutrióloga megan gilmore.

## Lucirás más joven

“el azúcar causa la glica-

ción, un proceso por el cual las moléculas de azúcar se unen y deforman el colágeno y la elastina en nuestra piel”, afirmó anthony youn, cirujano plástico y autor de the age fix.

La elastina y el colágeno son proteínas que dan flexibilidad a la piel. Dejar el azúcar reduce la inflamación crónica y aguda relacionada con el envejecimiento, explica el doctor youn.

# Los beneficios de dejar de comer azúcar

## Reducirás la grasa abdominal y perderás peso

Al ser un alimento con un alto contenido calórico, el consumo excesivo de azúcar puede provocar la acumulación de grasa abdominal. además, este alimento carece de nutrientes, como las vitaminas y minerales.

Por otra parte, eliminar este alimento de tu dieta, ayudará a regular las hormonas que envían las señales de saciedad al cerebro, según salud 180, por lo que te sentirás satisfecho y perderás peso, sin tanto esfuerzo.

## Descansarás mejor

Si comes alimentos azucarados antes de ir a dormir, esto aumenta las hormonas del estrés, lo que puede causar que no descanses bien. prueba dejar de hacerlo y tendrás una mejor calidad de sueño, según reader's digest.



FOTO: CORTESIA/ PIXABAY.COM

## Tu sonrisa lucirá mejor

“El azúcar es un factor importante en la formación

de caries, ya que interactúa con las bacterias en la boca para formar el ácido que causa la descomposición”,

explicó el dentista saul pressner. así que, si dejas el azúcar, tu sonrisa será más sana y más bonita, y tendrás

un mejor aliento.

## Reforzarás tu sistema inmunológico

Una investigación publicada por el american journal of clinical nutrition reveló que el consumo excesivo de azúcar puede reducir 50 % la capacidad de los glóbulos blancos para eliminar bacterias. dejar el azúcar te hará más sano y resistente a enfermedades.

## El sexo será aún mejor

Si te excedes con el azúcar, esto podría estar afectando tu vida sexual, debido a que el consumo excesivo provoca un desajuste hormonal que afecta el deseo sexual, según mark hyman, director médico del centro de medicina funcional de cleveland clinic ohio.

en el caso de los hombres, “comer azúcar causa un aumento de la insulina, lo que reduce el deseo y la función sexual”, agregó hyman a reader's digest. aunque existen otros motivos que reducen el deseo sexual.

## Protegerás tu hígado y tus riñones

Además de estar relacionado a muchas enfermedades peligrosas, el consumo excesivo de azúcar puede tener un efecto tóxico en el hígado, muy similar al que tiene el alcohol, según salud 180.

Por otra parte, tomar bebidas endulzadas con azúcar refinada puede aumentar el riesgo de padecer cálculos renales hasta en un 33 %, de acuerdo con mejor con salud.

Así que, ya lo sabes, las desventajas del azúcar son muchas. puedes optar por eliminar su consumo, aunque siempre es mejor consultar a un experto para que te recomiende alternativas más saludables.

# HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



## En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

**SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL**

Pida su cita llamando al

**301 657 2225**

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

**\$60**

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

**¿D. SE SIENTE ASÍ O SABE QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas**  
**B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx