

Una vida azucarada

Al finalizar este mes seguramente nuestros niños recibirán algunos dulces para celebrar su día, aunque este hecho parezca inofensivo si acostumbramos a nuestros pequeños a consumir grandes cantidades de azúcar puede repercutir seriamente en su salud cuando sean grandes.

Y es que un simple refresco acompañado de una rebanada de pastel y un par de dulces, es una bomba para su cuerpo, sin embargo, estos riesgos no son exclusivos de los niños, los adultos aunque crean que no consumen azúcar lo hacen en un sinnúmero de alimentos que la contienen sin darnos cuenta. Las salsas picantes, las de tomate, los aderezos para ensaladas, las barras energéticas y hasta los cereales que nos pueden llegar a parecer tan saludables, le dan a nuestro

organismo una cantidad importante de azúcar, que aunque las grandes cadenas disfracen con otros nombres como sacarosa, fructuosa, sirope o jarabe, hacen que nuestro organismo se descompense y se vuelva adicto a ellas.

Como ejemplo, podemos destacar que la porción de azúcar que necesita el organismo al día es de 25 gramos que equivale a 5 cucharadas en el café, pero tan sólo una lata de refresco de 335 mililitros, contiene 12 cucharadas de azúcar y si a eso le agregamos el consumo de otros alimentos con altas concentraciones de esta sustancia llegamos a aumentar hasta 10 veces la ingesta diaria.

El problema es que el cuerpo recibe tanta azúcar que deja de metabolizarla por que no tiene capacidad para procesar tanta energía,

y lo que hace es convertirla en grasa, por a nivel mundial se registran niveles de obesidad nunca antes vistos.

A pesar de este panorama tan desalentador, está en nuestras manos parar esta "epidemia" médica causada por el azúcar, la primer medida es retirar todos los alimentos que la contienen y buscar un nutriólogo y un psicólogo que en conjunto trabajen en la concietización de los pacientes, por que se puede presentar un síndrome de abstinencia con dolores de cabeza, mareos, fatiga, o incluso ansiedad, pero esto es manejable a través de relajación, meditación, hacer ejercicio, tomar agua y otras actividades que ayuden al proceso de desintoxicación.

La Redacción



secciones

PRIMEROS AUXILIOS

Las convulsiones

DON BOTICARIO

La lecitina

PEDIATRÍA

Mi hijo está amarillo

P	6	DEPORTES	P	20
		Ejercítate en tu casa		
P	8	MASCOTAS	P	30
		¿Recompensa segura?		
P	14	SALUD EMOCIONAL	P	35
		Me cae mal mi suegra		

30



LOS NIÑOS TAMBIÉN SE DEPRIMEN

20
PORTADA



ENFERMEDAD OCULTA

Sin darnos cuenta consumimos grandes cantidades de azúcar que nos enferman

[bienestar]

MALES COMUNES 10 > No retengas líquidos | **EL RIESGO DE... 12** > No ir con el dentista | **SALUD ESTÉTICA 36** > No sólo sirven para cocinar | **RADIOGRAFÍA 38** > Las palomitas de maíz

GUSTAVO TORRES ADELANTADO
Gerencia Comercial

GABY MUÑOZ
NADIA GONZÁLEZ
JACQUELINE SANTOS
OMAR COYOLI
Coordinación de ventas

GABRIELA ORTIZ
Coordinación Editorial y Gráfica

CLAUDIA BADILO
ELIZABETH LOZANO
ALONSO PÉREZ
CYNTHIA JIMÉNEZ
LUCERO MORALES
DANIEL ZAVALA
ALFREDO ROCHA
VICTOR AMARO
Ventas

RUBÉN RODRÍGUEZ
MARIANA ÁVILA
Diseño editorial

MARITZA ONTIVEROS
RICARDO VARGAS
Diseño publicitario

CARLOS F. RODRÍGUEZ
ROBERTO ITURRIAGA
ANGÉLICA SANDOVAL
ADRIANA GUADALUPE MIRANDA
GUILLERMO VACIO
ARTURO JUNIOR ROBLES
MARÍA DE JESÚS VÁZQUEZ
MARIANA CORDOVA
CLAUDIA LANDEROS
EDITH HERNÁNDEZ
Redacción

AGRADECIMOS
A las numerosas fuentes médicas
locales y nacionales
(hospitales, doctores e instituciones
de apoyo a la salud)
que aparecen en esta edición,
por su tiempo y conocimiento
para la realización de Doctor en Casa.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO.
RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por
El Siglo de Torreón. Matamoros #1036
Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono
7591200 | Distribución en la edición
de El Siglo de Torreón y en puntos
estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS

Celsa Impresos
ventas@celsaimpresos.com.mx