

El Amargo Lado del Azúcar

Byron Batz, Ph.D.

© 2026 Byron Batz. Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este texto, su distribución, almacenamiento o transmisión por cualquier medio, sin la autorización previa y por escrito del autor.

El Amargo Lado del Azúcar

El azúcar en sí no es el enemigo.

El azúcar no es mala.

Son las altas cantidades de azúcar que consumimos las que causan un daño duradero.

Y la frecuencia elevada con la que nos excedemos solo profundiza el problema.

El azúcar no es el villano que solemos imaginar. Es simplemente una sustancia, neutral, inerte, esperando a que la intención le dé significado. Es solo energía.

A nivel molecular, el azúcar forma pequeños cristales, ordenados, rígidos, casi hermosos en su geometría microscópica. Sin embargo, la belleza puede cortar cuando se multiplica sin control. Imagina estos cristales no como enemigos, sino como viajeros: incontables granos afilados moviéndose por las estrechas autopistas de nuestra sangre, nuestras venas y arterias.

Con moderación, pasan silenciosamente, como unos pocos autos deslizándose por una autopista despejada. Pero en exceso, los carriles se congestionan. El tráfico se espesa. La fricción aumenta. Las colisiones se vuelven inevitables. El daño no proviene de la naturaleza de los autos, sino de la congestión que creamos.

Así que la lección no es temer a la dulzura, sino comprenderla. Reconocer que incluso la sustancia más suave se vuelve dañina cuando le pedimos que soporte más de lo que las carreteras del cuerpo fueron diseñadas para llevar.

El azúcar en la sangre no reconoce diagnósticos ni etiquetas. El cuerpo no negocia con categorías como “diabético” o “no diabético”. Responde solo a la realidad: a la concentración de azúcar que circula por sus autopistas biológicas.

Un nivel de 150 mg/dL no es un umbral moral ni una regla escrita para un pequeño grupo de personas. Es simplemente un punto en el que el cuerpo comienza a esforzarse, un límite universal tejido en la fisiología humana, un recordatorio de que todo sistema tiene una capacidad más allá de la cual empieza a fallar.

A medida que el azúcar aumenta, la sangre se transforma sutilmente. Se vuelve más pesada, más melosa, menos como un río que fluye y más como un jarabe que avanza lentamente. Lo que antes corría libremente ahora arrastra los pies. Las corrientes se espesan. Los canales se congestionan. El movimiento se convierte en esfuerzo.

Y como la sangre es la mensajera de la vida, portadora de oxígeno, nutrientes, señales y reparación, cualquier desaceleración resuena en cada nanómetro del cuerpo. Desde la

claridad de la mente hasta el calor de los dedos de los pies, desde las grandes autopistas que salen del corazón hasta las calles de un solo carril que llegan a los riñones, cada parte siente el peso de esa marea lenta.

Así, la dulzura del azúcar se disuelve en una amargura aguda y penetrante dentro del cuerpo.

El cuerpo siempre está hablando, siempre señalando cuando su equilibrio se inclina. El nivel de azúcar en la sangre es simplemente uno de sus lenguajes, una medida de cuán suavemente o caóticamente sus caminos internos llevan el trabajo de estar vivo.

Si imaginamos el azúcar como combustible puro, la lógica se vuelve casi mecánica. Un horno que recibe más leña de la que quema se ahogará en su propia abundancia. Una batería que se sobrecarga constantemente se degradará más rápido. Un río que recibe más agua de la que puede transportar desbordará sus orillas. Un tanque de gasolina que recibe más combustible del que puede contener derramará ese combustible en lugares donde nunca debió estar.

El cuerpo humano no es diferente.

Cuando la entrada de energía supera el gasto, el exceso debe ir a alguna parte. Se deposita en los tejidos, reduce la velocidad de las corrientes metabólicas y sobrecarga sistemas que fueron diseñados para fluir, no para acumular.

La alta frecuencia del azúcar en nuestras vidas hace más que desgastar el cuerpo; erosiona los acuerdos silenciosos que nuestros órganos alguna vez mantuvieron con nosotros. Cada exceso parece pequeño, casi inocente, pero la repetición constante convierte la dulzura en una marea lenta que nos destruye por dentro con el pasar del tiempo.

Lo que comienza como placer se convierte en patrón, y el patrón se convierte en una especie de embotellamiento en el torrente sanguíneo, un atasco interminable de moléculas compitiendo por pasar, cada una recordándonos que el exceso siempre cobra una cuota.

Las más culpables son las bebidas azucaradas, las que se deslizan más allá de nuestras defensas con una sonrisa. No solo entran al cuerpo; lo inundan, vertiéndose en nuestras autopistas internas a un ritmo para el que nuestros vasos sanguíneos nunca fueron diseñados. A los cinco minutos de tomar una bebida endulzada, el azúcar corre por nuestros vasos como la repentina salida diaria de los lugares de trabajo hacia las calles y autopistas de la ciudad, cada molécula incorporándose a los caminos al mismo tiempo. Lo mismo ocurre con las bebidas dietéticas y sus colorantes artificiales, saborizantes artificiales, azúcares artificiales y su multitud de ingredientes químicos.

Se convierte en hora pico dentro de nosotros: carriles atascados, señales abrumadas, el orden silencioso del torrente sanguíneo reemplazado por una frenética lucha por avanzar.

Mi súplica para quienes leen estas palabras o escuchan mi voz es simple: dejen de lado las bebidas endulzadas y las dietéticas. Quitarlas no es privación; es un regreso. Un regreso a saborear el agua como agua, a dejar que la sed hable con honestidad, a permitir que el cuerpo redescubra su propio equilibrio sin el tirón constante de la dulzura en su forma natural o artificial

Así que la pregunta se vuelve bellamente sencilla: ¿Cómo despejamos el exceso de energía? Ajustando el equilibrio entre lo que entra y lo que sale. Consumir menos energía. Gastar más energía. O, en el escenario más armonioso, hacer ambas cosas. Esto no es castigo ni austeridad, es alineación. Es el cuerpo regresando al ritmo para el que evolucionó: un ritmo donde la ingesta se corresponde con el movimiento, donde la nutrición se corresponde con el gasto. Cuando restauramos ese equilibrio, el azúcar deja de ser una amenaza. Se convierte en lo que siempre fue: combustible para una vida en movimiento.

El azúcar es simple.

Nosotros la complicamos.

En última instancia, no es el pequeño capricho ocasional lo que sobrecarga al cuerpo, sino el flujo alto y constante de exceso de azúcar, esas innumerables transgresiones cargadas que se acumulan como arena contra los engranajes de nuestros órganos. La multitud de pequeñas molestias constantes. Las frecuentes laceraciones internas. Son las grandes cantidades y la repetición las que nos desgastan, el coro constante de pequeños insultos que, con el tiempo, se convierten en una especie de erosión interna.

Hemos permitido que el azúcar se desvíe de su lugar legítimo, dejando de ser una simple chispa de energía para convertirse en un compañero constante en grandes cantidades, exigido más que apreciado. Para sanar, debemos regresar a la forma en que los humanos usaban el azúcar en el pasado: como una fuente fugaz de energía, no una presencia perpetua y sobreabundante.

Lo que nos daña no es el azúcar en sí, el azúcar no es malo. Lo que nos daña es nuestro exceso, nuestro olvido de la proporción, nuestro alejamiento del equilibrio.

Nuestra glotonería.