

SALUD ORAL

Estimula la **actividad bacteriana**.
 ↓
 Generan ácidos por **metabolismo bacteriano**.
 ↓
 Caída del pH salival
 ↓
 Ambiente apropiado **para el deterioro**.
 ↓
 Caries.



GLUCOSA EN SANGRE

Alta concentración de **glucosa**.
 ↓
 Falsa sensación de energía.
 ↓
 Entre más suba y más rápida sea esta subida, más **liberación de insulina** se generará y más rápida será la caída de la glucosa en la sangre.
 ↓
 Sensación de **falta de energía**.



PESO CORPORAL

- Es fácil ingerir calorías adicionales al comer alimentos endulzados con azúcar.
- El **exceso de glucosa** se transforma en triglicéridos en el hígado, que se almacenan como grasa, principalmente abdominal.
- Aumenta la liberación de hormonas, como la grelina, **causando aumento de apetito**.



MALA NUTRICIÓN

Desplazamiento de alimentos nutritivos **ricos en vitaminas y minerales**, por elegir aquellos ricos en azúcar.



EFFECTOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR EN EL CUERPO

CORTISOL

Un consumo excesivo de azúcar aumenta los **niveles de cortisol**, que tiene un efecto de deterioro en la grasa corporal, en el peso, en el sistema inmune y **aumenta el riesgo de enfermedades crónicas**.



AUMENTO DE TRIGLICÉRIDOS (TG) Y GRASA ABDOMINAL

- El exceso de glucosa **puede convertirse en triglicéridos** y ser acumulados en forma de grasa en el tejido adiposo, principalmente como **grasa abdominal**.
- A mayor glucosa + insulina = + TG, los cuales están relacionados a **enfermedades cardiovasculares** como hipertensión o infartos.



CÁNCER

El consumo excesivo de azúcar añadido está asociado con el **aumento de peso, sobrepeso y/u obesidad**.

- La obesidad causa casi **13 tipos distintos de cáncer**.
- Los alimentos procesados que son altos en grasa, azúcar, sodio, granos refinados, **están asociados a cáncer**.



PROTEÍNAS INFLAMATORIAS

El exceso de grasa abdominal, puede **producir proteínas inflamatorias** y predisponer a:

- Resistencia a la insulina.
- Hipertensión, enfermedad cardiovascular.
- Diabetes Mellitus tipo 2.
- Triglicéridos altos.
- Hipercolesterolemia.
- **Alteraciones hormonales** como disfunción eréctil y síndrome de ovario poliquístico.
- Algunos tipos de **cáncer**.



RESISTENCIA A LA INSULINA

- La acumulación de lípidos **afecta el funcionamiento de las células β**, promueve la liberación de citocinas proinflamatorias, principalmente TNFα, que promueve **resistencia a la insulina** al activar quinasas que bloquean la señalización del receptor de insulina.
- **Puede evolucionar a prediabetes y diabetes tipo 2**.

