

CLUB NEWS

Page 1

May 2011

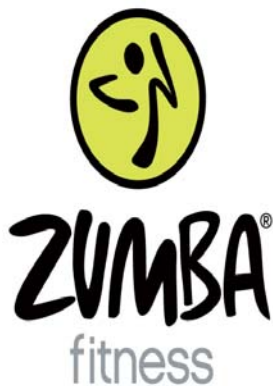
Columbia Court Club

Sugar: The toxicity question and what to do about it!



**New Volley Ball hours:
Fridays 6:30 p.m. - 8:30 p.m.**

**Memorial Day Hours:
Monday May 30th
8:00am - 4:00pm**



Sugar is toxic, argues a recent incendiary article that, as could be expected, has drawn attention from health experts, journalists and the people who really count— those who eat.

Not only does ordinary sugar (technically a glucose-fructose combo) add extra calories to our diet, writes Gary Taubes in the New York Times Magazine article “Is Sugar Toxic?” but its consumption is an independent risk factor for heart disease, high blood pressure and many common cancers.

The liver, according to Taubes, is where sugar’s damage begins. He writes: “In animals, or at least in laboratory rats and mice, it’s clear that if the fructose hits the liver in sufficient speed, the liver will convert much of it to fat. This apparently induces a condition known as insulin resistance, which is now considered the fundamental problem in obesity, and the underlying defect in heart disease and in the type of diabetes, type 2, that is common to obese and overweight individuals. It might also be the underlying defect in many cancers.”

To make sense of the analysis, we talked to Dr. Gerard Mullin, director of integrative gastrointestinal nutrition services at Johns Hopkins Hospital in Balti-

more. Mullin is board certified in gastroenterology and nutrition, and he studies—among other things— how nutrition affects the liver.

In this edited transcript, based on phone and email conversations, he tried to put the research and the fears of sugar into perspective.

Let it be noted that Mullin said he agrees with the rebuttal by nutrition expert and internist Dr. David Katz on the [Huffington Post](#). They say, in essence, that sugar found in fruit is good, can be eaten in reasonable portions, and one



should hold on to common sense when considering abandoning all sugar.

The way high-fructose corn syrup is overused in beverages, that certainly can lead to health issues— when they’re over consumed. Drinking a Snapple will spike insulin, and that’s what’s going to get you in trouble.

But Taubes’ article seems to say that it’s not just high-fructose corn syrup we need to worry about, its all sugar. Can sugar that isn’t high fructose corn

syrup be toxic?

Glucose is what we need to live on: table sugar is sucrose (glucose plus fructose). All processed sugars can be harmful in excess quantities. In the liquid form, they can raise insulin levels and fat accumulation. So in part, Taubes is correct— all processed sugars have the potential to be harmful. *We know that eating too much sugar makes us fat.*

OK. So what are my options if I don’t want diet soda? For consumers, it’s a conundrum. What do I do? Purchase something unsweetened and sweeten it yourself.

How else can I cut more sugar out of my diet? For those who have liquids, have some solids with it so it absorbs less quickly. For example for people who go to Starbucks to get a Frappacino— at least if they have cream, that’s going to slow down the digestion and sugar gets into the bloodstream less quickly.

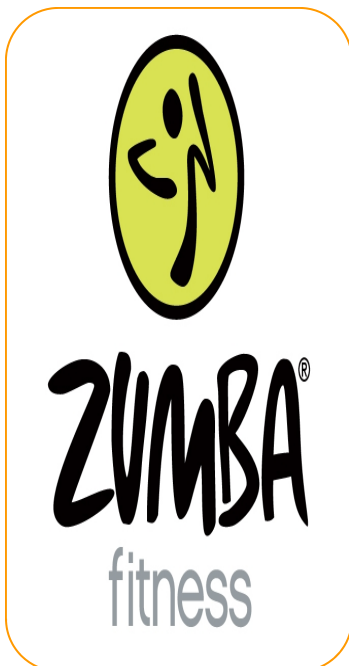
Let’s say you want chocolate— dark chocolate— to satisfy your sweet tooth. Have it after a meal so it doesn’t spike your blood sugar.

We all have sweet teeths. How de we satisfy it? You can time with meals and be savvy about what you’re picking.



Memorial horas de día
Lunes 30 de mayo
8:00am a 4:00pm

**Nuevo Horario de
Voleibol los Viernes
6:30 p.m. - 8:30 p.m.**



Azúcar: La cuestión de la toxicidad y qué hacer al respecto?

El azúcar es tóxica, sostiene un reciente artículo incendiario que, como era de esperar, ha llamado la atención de los expertos en salud, los periodistas y la gente que realmente cuentan - los que comen.

No sólo el azúcar común (técnicamente un *glucose_fructose* combinado) añadir calorías extra a nuestra dieta, escribe Gary Taubes en el New York Times el artículo "¿Es el azúcar Tóxico?" pero su consumo es un factor de riesgo independiente para la enfermedad cardíaca, presión arterial alta y muchos cánceres comunes.

El hígado, según Taubes, es cuando el daño del azúcar comienza. Él escribe: "En los animales, o por lo menos en las ratas y ratones de laboratorio, está claro que si la fructosa llega al hígado en la velocidad suficiente, el hígado se convierte en gran parte a la grasa. Al parecer, esto induce a una condición conocida como resistencia a la insulina, que ahora se considera el problema fundamental de la obesidad, y el defecto subyacente en la enfermedad de corazón y en el tipo de diabetes, tipo 2, que es común a las personas obesas y con sobrepeso. También podría ser el defecto en muchos tipos de cáncer."

Para dar sentido a los análisis, hablamos con el Dr. Gerard Mullin, director de servicios de nutrición integral gastrointestinal del Hospital Johns Hopkins en Baltimore.

Mullin está certificado en gastroenterología y nutrición, y estudia, entre otras cosas cómo la nutrición afecta el hígado.

En esta transcripción editada, basado a las conversaciones telefónicas y el correo electrónico, trató de poner la investigación y los temores de azúcar en perspectiva.

Nóte que Mullin dijo que está de acuerdo con la refutación por el experto en nutrición y



el internista Dr. David Katz en el Huffington Post. Dicen que, en esencia, que el azúcar que se encuentran en la fruta es buena, se puede comer en porciones razonables, y uno debe mantenerse en el sentido común al considerar abandono de todo el azúcar.

Jarabe de maíz de alta fructosa es usado en exceso en las bebidas, que sin duda puede llevar a problemas de salud - cuando se consumidas mucho.

Pero el artículo Taubes "parece decir que no es sólo el jarabe de maíz de alta fructosa que tiene que preocuparse, es todo el azúcar. ¿Puede el azúcar que no es el jarabe de maíz de alta fructosa ser tóxico?

La glucosa es lo que necesita uno para vivir: azúcar de

mesa es la sacarosa (glucosa más fructosa). Todos los azúcares procesados pueden ser dañosa en cantidades excesivas. En la forma líquida, es la forma que puede elevar los niveles de insulina y la acumulación de grasa. Así pues, en parte, Taubes esta correcto—todos los azúcares procesados tienen el potencial de ser dañosos. Sabemos que comer mucho azúcar nos hace crear mas grasa.

¿Cuáles son mis opciones cuando no quiero refresco de dieta? ¿Qué debo hacer? Compra algo sin azúcar y endulzar tu mismo.

¿Qué más puedo cortar más el azúcar de mi dieta? Para aquellos que tienen líquidos, tienen algunos sólidos con

él por lo que absorbe más lentamente. Por ejemplo, para la gente que va a Starbucks para obtener una Frappacino, al menos si tienen crema, va a ralentizar el digestion y el azúcar entrara en el torrente sanguíneo más lentamente.

Digamos que tiene antojo de dulce o chocolate. Es recomendado que se lo coma después de una comida para que no se alza el nivel de azúcar en la sangre.

Todos tenemos antojo de dulce ¿Cómo se satisface? Usted puede medir el tiempo con las comidas y ser conocedores de lo que está recogiendo.