



La amarga verdad sobre el azúcar: Qué sabemos sobre este "veneno blanco", sus efectos y las cantidades reales que ingerimos cada día /

Marette, André,

autor.

aut

Monografía

Antaño una sustancia extremadamente escasa, el azúcar es ahora omnipresente en nuestra alimentación. Cuáles son las consecuencias para la salud de su consumo excesivo generalizado? Está relacionado con la alarmante pandemia de obesidad y diabetes, y de las numerosas enfermedades asociadas? En este apasionante texto dirigido a todos los públicos, el Dr. André Marette sintetiza el conocimiento científico actual sobre el azúcar. Líder en investigaciones sobre nutrición y diabetes, el científico considera que es urgente que conozcamos mejor sus efectos y las cantidades que ingerimos a diario

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzIzMzk2MjY>

Título uniforme: La verité sur le sucre. Español

Título: La amarga verdad sobre el azúcar Qué sabemos sobre este "veneno blanco", sus efectos y las cantidades reales que ingerimos cada día Dr. Andre Marette con la Dra. Geneviève Pilon

Edición: Primera edición: junio 2022

Editorial: Barcelona Macro ediciones [2022] 2022

Descripción física: 168 páginas ilustraciones . 24 cm

Mención de serie: Biblioteca del Bienestar

Contenido: PRÓLOGO 5 PREFACIO 8 CAPÍTULO 1. LA ODISEA DEL AZÚCAR 13 En búsqueda del azúcar. 19 La fiebre del oro blanco.24 Un mundo loco por el azúcar24 Es una droga el azúcar? 27 CAPÍTULO 2. OBESIDAD Y DIABETES: EL PRECIO A PAGAR 31 La diabetes, una enfermedad del sistema inmunitario?.39 Hígado graso: los estragos invisibles del exceso de azúcar 40 CAPÍTULO 3. EL AZÚCAR AÑADIDO, ENEMIGO PÚBLICO NÚMERO UNO. 47 La gran familia de los carbohidratos48 Azúcar añadido, azúcar escondido? .50 El vínculo entre el azúcar añadido y la obesidad .58 España, dulce España 61 CAPÍTULO 4. FRUCTOSA: EL COMPLEJO CASO DE UN AZÚCAR SIMPLE 63 Un azúcar en una clase aparte65 Fructosa y

apetito73 El HFCS: el apogeo de la fructosa.76 HFCS y sacarosa: tanto monta, monta tanto?79 CAPÍTULO 5. PELIGROSOS CAMELOS LÍQUIDOS. 87 A favor o en contra de los zumos de fruta?.100 Más allá del contenido en azúcares102 CAPÍTULO 6. LOS AZÚCARES NATURALES NO REFINADOS 107 Ir de luna de miel .108 La microbiota: unos cuantos millones de amigos... 110 A las bacterias buenas les encanta la miel.113 Los secretos del jarabe de arce .115 El intrigante sirope de agave123 Los otros derivados del azúcar de caña son alternativas válidas? . 125 CAPÍTULO 7. AZÚCARES ARTIFICIALES: MILAGRO O ESPEJISMO? .129 Desconfía, desconfía... 131 Azúcares falsos, promesas falsas .137 Cuando los azúcares falsos confunden a nuestro microbioma .144 Endulzar sin azúcar: otras vías.148 Proteína dulce! .149 Alcoholes de azúcar.149 CAPÍTULO 8. VEREDICTO . 153 BIBLIOGRAFÍA . 159

ISBN: 9788417080754

Materia: Alimentos- Contenido en azúcar Azúcar en el organismo Endocrinología

Autores: Pilon Dylan Hanse, Geneviève, autor

Punto acceso adicional serie-Título: Biblioteca del Bienestar (Macro ediciones)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es