

Los Azúcares Esenciales: Claves para el Óptimo Funcionamiento del Organismo

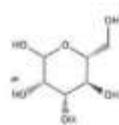
Para poder funcionar adecuadamente nuestro organismo precisa de una serie de compuestos «esenciales», es decir, de productos imprescindibles para la salud que como no puede sintetizar es necesario ingerir con la alimentación (vitaminas, minerales, aminoácidos...). Bueno, pues también algunos azúcares o glicanos son esenciales ya que son imprescindibles para la transmisión de la información intercelular y forman parte de los complejos de glicoproteínas y glicolípidos de las membranas celulares. Aunque este descubrimiento es relativamente reciente, su importancia es incuestionable.

Qué son los Azúcares Esenciales

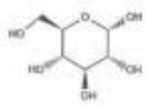
La ciencia ha identificado ocho monosacáridos esenciales que son indispensables para el correcto funcionamiento de diversos procesos celulares. Estos azúcares no son generados por el cuerpo humano y deben ser adquiridos a través de fuentes externas.

Los Ocho Monosacáridos Esenciales

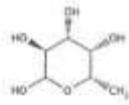
1. **D-glucosa:** Es la fuente principal de energía para los seres vivos y se encuentra en frutas, miel y productos como el almidón.
2. **D-galactosa:** Presente en la lactosa, contribuye a la curación de heridas y mejora la absorción de calcio.
3. **L-fucosa:** Localizada en la leche materna, algunas leguminosas y algas, tiene propiedades antiinflamatorias y participa en la regulación del sistema inmune.
4. **D-manosa:** Interviene en procesos inmunológicos y en la reparación de tejidos.
5. **Xilosa:** Abundante en vegetales, es utilizada también para evaluar la absorción intestinal.
6. **N-acetilglucosamina (NAG):** Este aminoazúcar participa en funciones estructurales y de comunicación celular.
7. **N-acetilgalactosamina:** Involucrada en la glicosilación de proteínas y en procesos de reconocimiento celular.
8. **Ácido N-acetilneuramínico (NANA):** Forma parte del mucus protector y juega un papel en la distribución de estructuras cerebrales.



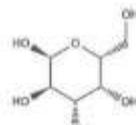
Manosa



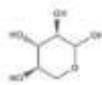
Glucosa*



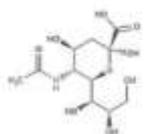
Fructosa



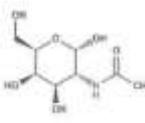
Galactosa*



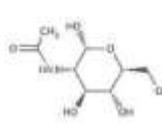
Xilosa



Capital Neuramínico



Galactosamina



Glucosamina

*Sólo 2 de estos glicanos los encontramos en la dieta moderna.

La Importancia de los Azúcares Esenciales

En el vasto mundo de los azúcares, nuestras células seleccionan ocho de los más de 200 que existen en la naturaleza, utilizándolos como letras en un alfabeto para construir palabras que facilitan la comunicación celular. La capacidad de información que proporcionan estas estructuras de azúcares es realmente espectacular, superando cualquier tipo de macromolécula.

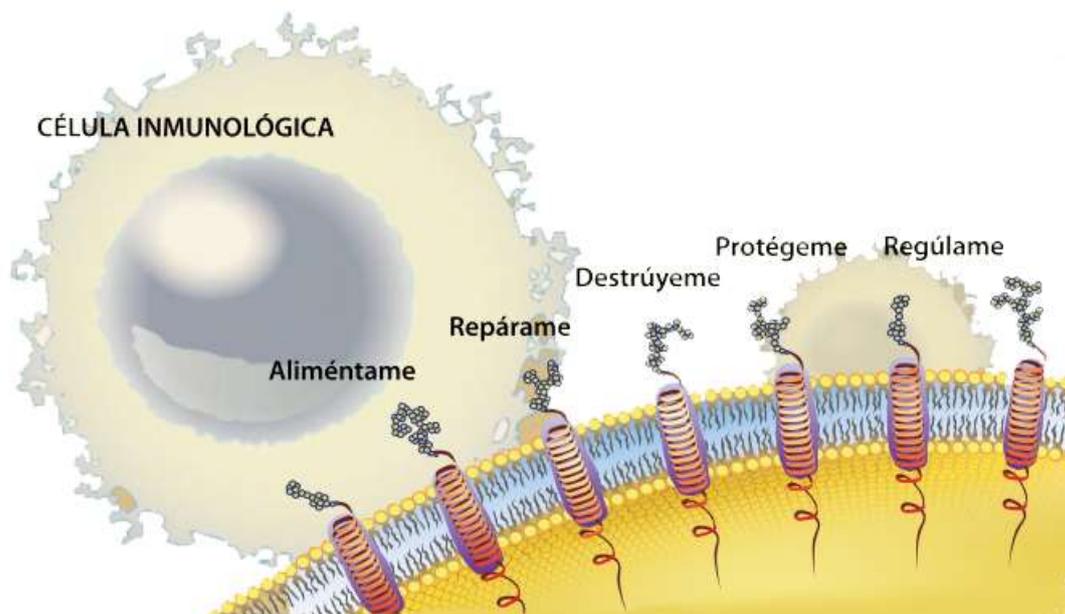
Las glicoproteínas, que son las estructuras de azúcar en la superficie de las células, son esenciales para el correcto reconocimiento y funcionamiento de la mayoría de estas. Las células del sistema inmunológico analizan estas estructuras para identificar la salud de las otras células, determinando si requieren reparación, mantenimiento o deben ser eliminadas.

Para las células, los azúcares son cruciales para expresar y comunicar sus necesidades esenciales. Al igual que con cuatro símbolos se puede construir todo un abecedario, la combinación de estos ocho azúcares permite a las células enviar un mensaje infinitamente más complejo. Sin embargo, es fundamental que estos azúcares estén presentes para asegurar que esta comunicación funcione de manera óptima.

	<p>CUANDO LAS CÉLULAS HABLAN TU CUERPO ESCUCHA</p> <p>Cuando las células malas pasan desapercibidas, como en funciones tipo degenerativas, la investigación muestra que los azúcares están faltos de estructura de glicoproteína. <i>Aprovechando los hidratos de carbono, 1991.</i></p> <p>“La extracción de un azúcar (de sus estructuras de la superficie celular) convierte anticuerpos protectores (células de reparación) en atacantes.”</p> <p>La investigación muestra que las meras funciones autoinmunes destructivas parecen estar faltas de los anticuerpos asociados con este azúcar” <i>Universidad Rockefeller, 04 de julio de 2007.</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cada célula viva en el planeta está cubierta con una matriz densa y compleja de moléculas de azúcar llamados glicanos. Cada molécula, célula u organismo que interactúa con una célula debe hacerlo a través de la superficie celular de estos glicanos.

Estos compuestos desempeñan un papel crucial en la comunicación intercelular, una función vital para el mantenimiento del equilibrio y la salud del organismo. La ciencia ha comprobado que los hidratos de carbono esenciales fortalecen el sistema inmune, facilitando así una mejor respuesta ante diversas patologías.



Fuentes Naturales de Azúcares Esenciales

Los azúcares esenciales son componentes vitales que se encuentran predominantemente en alimentos naturales no procesados. Dentro de esta categoría, las frutas frescas, las verduras de cultivo biológico y las algas marinas son algunas de las fuentes más destacadas. Estos azúcares son cruciales para la comunicación entre células, apoyando procesos biológicos fundamentales que permiten el adecuado funcionamiento del organismo.

Sin embargo, la disponibilidad de estos nutrientes ha disminuido notablemente debido a diversos factores. La sobreexplotación agrícola, que incluye el uso extensivo de pesticidas y prácticas de cultivo intensivas, ha llevado a una reducción significativa de los azúcares en los alimentos que consumimos diariamente. Adicionalmente, el procesamiento industrial de los alimentos tiende a eliminar gran parte de los nutrientes esenciales que una dieta equilibrada debería proporcionar.

La glicobiología ha identificado que nuestras células requieren al menos ocho azúcares esenciales para comunicar sus necesidades y funcionar de manera eficiente. Paradójicamente, la dieta moderna, influenciada por la industrialización y la globalización alimentaria, solo nos ofrece un par de estos azúcares. Por lo tanto, resulta imprescindible complementarla con productos que faciliten la ingesta de gliconutrientes, garantizando así una nutrición integral que apoye nuestra salud y bienestar, y Mannatech es la punta de lanza de esta ciencia desde 1994.