

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de diciembre de 2016**

### **Fraude del Azúcar**

**Comentario de Ralph Campbell, MD**

(OMNS, 12 de diciembre de 2016) El miedo puede ser una técnica eficaz para promover la venta de medicamentos y ganar votos, pero no debe desplazar la presentación tranquila de un factor de estilo de vida saludable. Por ejemplo, recientemente el mantra "el azúcar es bueno; la grasa es mala" ha sido expuesto a la luz de la verdad. [1]

Un informe reciente de *Medscape* comenzó con: "Instituciones médicas y de salud pública estadounidenses de alto perfil y muy respetadas que trabajan para reducir la obesidad han aceptado patrocinios corporativos de las dos compañías de refrescos más grandes del país". [2] Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), la Asociación Estadounidense de Diabetes y la Sociedad de Obesidad presionaron contra los proyectos de ley que reducirían el consumo de refrescos diseñados para mejorar la nutrición. Como resultado, la Academia Estadounidense de Pediatría puso fin al patrocinio de Coca Cola, pero no habló de su relación pasada. La Academia Estadounidense de Médicos de Familia hizo lo mismo.

### **Ofertas Dulces**

Recuerdo vívidamente un documental de televisión de hace una década, en el que se exploraban los peligros del azúcar y la influencia de la industria azucarera. El Dr. Frederick Stare, un defensor del valor nutricional del azúcar, iba a ser entrevistado en su oficina de Harvard. De camino a su oficina, la cámara enfocó una placa en la pared que decía que esta ala había sido donada por una importante empresa azucarera.

En el mismo programa, la cámara tomó el piso de lo que sería el equivalente a un supermercado estadounidense en Francia, notando la prominencia de los productos frescos y el vino tinto y la ausencia de alimentos "precocinados". Durante esta infancia de la promoción de la "buena comida", el público, por supuesto, aceptó más fácilmente el vino tinto que los productos frescos; pero fue un comienzo.

### **Fuera de la Sartén y Dentro del Azucarero**

La "medicina" moderna le ha hecho un flaco favor al público al promover la idea de que la grasa es la culpable de crear enfermedades cardíacas y obesidad. La dieta baja en grasas dejó un vacío que se llenó de azúcar o almidón (que se metaboliza fácilmente en glucosa) en forma de pasta, patatas o pan blanco. El consumo de pasta se volvió loco y aparecieron muchas formas más atractivas mes a mes. Esta situación parecía similar al imperdonable pensamiento simplista aplicado al problema del colesterol: el colesterol es malo para el corazón; los huevos son una fuente de colesterol; por lo tanto, no coma huevos. Entonces, ¿cómo comenzó este consejo tonto?

Lamentablemente, recientemente se ha confirmado que la industria azucarera influyó en la edición de artículos "científicos" en los que se manipularon los datos para mostrar que la grasa, no el azúcar, estaba asociada con la enfermedad cardiovascular. Fue fácil exponer este concepto falso al observar el metabolismo de estos componentes principales de los alimentos, lo que me hizo buscar el "por qué" y cuándo se equivocaron tanto.

*Hace cuarenta años escribí una columna titulada "El diablo blanco". A la industria azucarera no le hizo gracia y envió una queja al Colegio de Médicos y Cirujanos de Ontario, diciendo que debería ser disciplinado. Tuve que comparecer ante el Colegio y defender mi posición. Después de que presenté toneladas de pruebas, el Colegio no me acusó. En realidad, deberían haber descartado el cargo por completo". - Ken Walker, MD*

### **Atkins Revisitado**

Buscando en mis archivos, encontré una excelente *revista NY Times* editorial escrito por Gary Taubes. [3] Comenzó afirmando que los establecimientos médicos estadounidenses pasaron 30 años ridiculizando al Dr. Robert Atkins por charlatanería y fraude al proponer que eran los carbohidratos, no las grasas los que estaban causando el rápido aumento de la obesidad y la diabetes, una teoría en oposición directa al pensamiento aceptable actual. El Dr. Barry Sears, en su libro "The Zone" también propuso esta misma idea. Luego vino el "Síndrome X", que nuevamente estableció los pasos metabólicos del azúcar y el mecanismo de resistencia a la insulina que condujo a la obesidad y la diabetes. El trabajo de Atkins se resumió en su muy popular libro de 2001, "Dieta que desafía la edad". Propuso una dieta cetogénica extrema para aquellos que ya estaban en serios problemas, habiendo desarrollado diabetes tipo II. Su dieta era tan baja en carbohidratos que el cuerpo tenía que quemar grasa para producir la energía necesaria para sobrevivir. Su dieta más moderada se basó en el hecho de que la grasa, la proteína y la fibra desaceleraron la rápida asimilación de carbohidratos que condujo a una demanda excesiva de insulina. El libro también cubrió ampliamente todas las prácticas de nutrición saludable que veneramos, incluidos los alimentos integrales con mucho valor antioxidante, grasas saludables y suplementos vitamínicos, tan pronto como el metabolismo del azúcar estuvo bajo un control razonable.



*Este llamativo anuncio apareció en National Geographic en 1970, preguntando:*

***"Si el azúcar engorda tanto, ¿por qué tantos niños son delgados?"***

*Y el anuncio concluye:*

***"Azúcar: no es solo un buen sabor, es una buena comida".***

*Para conocer la fuente de estas declaraciones mordaces, el anuncio dice que podemos*

Haga clic para ver la pantalla completa

*comunicarnos con "Sugar Information" en un apartado de correos general en algún lugar de la ciudad de Nueva York. ¡ESO ciertamente inspira confianza científica!*

Al mismo tiempo, el gobierno respaldó sólidamente el pensamiento convencional cuando George McGovern convocó un Comité del Senado en 1977 que resultó en la publicación, "Objetivos dietéticos para los Estados Unidos". [4] El gobierno también produjo la pirámide alimenticia con su base de granos y las cosas buenas en la cima. [Mentalmente, muchos de nosotros clavamos la cosa, con la punta hacia abajo, en el suelo, sabiendo que probablemente se derrumbaría.] A partir de este momento, las asociaciones de tenderos han seguido concienzudamente los edictos de las profesiones médicas sobre la alimentación saludable sin darse cuenta de que el consenso científico es cambiando continuamente. Los artículos bajos en grasa, esto y aquello, todavía se promocionan y llenan los estantes de los supermercados.

Curiosamente, sin el beneficio de las pruebas o la investigación en línea, pero mediante una simple observación clínica abierta, un médico francés, en 1825, comentó que a sus compatriotas gordos y débiles les iría mejor comiendo "muchos huevos, carne de res, cordero, pollo, mantequilla y verduras ". [5] [Está bien, recomendaría que retrocedamos un poco en la carne.] La idea era desplazar la dieta francesa basada en granos, en la que los ricos hubieran estado mejor comiendo pan campesino integral en lugar de pan blanco desnudo de los privilegiados. Junto con sus ideas radicales sobre nutrición, sugirió que las personas se bajen de sus piernas y hagan ejercicio honesto y con los pies en la tierra.

Si tan solo pudiéramos aprender de la experiencia pasada.

*(Ralph Campbell, MD, es un pediatra jubilado y un productor de huertos de cerezos en activo. A los 89 años, todavía instala sus tuberías de riego él mismo. Y todo esto con muy poca azúcar).*

#### **Aprender más:**

<https://www.statnews.com/2016/09/12/sugar-industry-harvard-research/>  
<http://www.npr.org/sections/thetwo-way/2016/09/13/493739074/50-years-ago-sugar-industry-quietly-paid-scientists-to-point-blame-at-fat>  
[http://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?_r=0)

#### **Referencias:**

1. OMNS "Azúcar tóxico" <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n14.shtml>
2. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2016.08.010>
3. <http://www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html>

4. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-binder/meeting1/historycurrentuse.aspx> y <https://naldc.nal.usda.gov/naldc/download.xhtml?id=1759572&content=PDF> (Este archivo grande puede tardará un poco en descargar.)
5. [http://www.goodreads.com/book/show/250689.The\\_Physiology\\_of\\_Taste](http://www.goodreads.com/book/show/250689.The_Physiology_of_Taste) o [https://books.google.com/books/about/The\\_Physiology\\_of\\_Taste\\_Or\\_Meditations\\_o.html?id=Fw6sdwWNwqkC](https://books.google.com/books/about/The_Physiology_of_Taste_Or_Meditations_o.html?id=Fw6sdwWNwqkC)

### **La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular**

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>