

4 alimentos populares que contribuyen a la ceguera y a los ataques cardíacos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Se dice que la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es una de las principales causas de ceguera en los Estados Unidos y una enfermedad causada por el envejecimiento, pero el Dr. Chris Knobbe cree que en realidad está relacionada con la alimentación
- › Nueve años de extensas investigaciones hicieron que Knobbe concluyera que la DMRE es causada por las deficiencias de nutrientes y la toxicidad de los alimentos procesados
- › En el año 1900, las cuatro principales causas de muerte eran por infecciones, pero, en el 2010 la situación cambió, ya que las enfermedades crónicas reemplazaron a las enfermedades infecciosas y se convirtieron en las principales causas de muerte
- › Los cuatro componentes principales de los alimentos procesados que contribuyen a las enfermedades crónicas, como la DMRE, son el azúcar, los aceites de semillas procesados de forma industrial, la harina refinada y las grasas trans, pero los aceites de semillas procesados de forma industrial son los peores
- › De acuerdo con Knobbe, solo se reportaron 50 casos de DMRE entre 1851 y 1930 en todo el mundo; pero esta cifra aumentó a un estimado de 196 millones de casos en el 2020
- › Knobbe cree que la mayoría de los casos de DMRE desaparecerían al llevar una alimentación ancestral, rica en carnes de animales alimentados con pastura, aves de corral, lácteos de vacas alimentadas con pastura, pescado silvestre, vegetales, frutos secos y semillas orgánicas

El Dr. Chris Knobbe es oftalmólogo y fundador de la Fundación Cure AMD, una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE).

Se dice que la DMRE es una de las principales causas de ceguera en los Estados Unidos y la tercera causa a nivel mundial (después de las cataratas y el glaucoma). Aunque es una enfermedad relacionada con el envejecimiento, Knobbe cuestiona si la degeneración macular es una enfermedad causada por el consumo de alimentos procesados.

Nueve años de investigación hicieron que Knobbe concluyera que la DMRE es causada por las deficiencias de nutrientes y la toxicidad de los alimentos procesados. Sin embargo, este denominador está relacionado con la DMRE y con otras enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y el cáncer.

La causa del problema es debido a la disfunción mitocondrial, que es causada por el consumo elevado de una alimentación occidentalizada, que incluye aceites de semillas tóxicas que son procesados de forma industrial (también llamados "aceites vegetales"), harina refinada, azúcares agregados y grasas trans.

Las enfermedades metabólicas y crónico-degenerativas 'no existían'

De acuerdo con Knobbe, hace 125 años, no existían las enfermedades metabólicas y crónico-degenerativas, o al menos no como ahora, citando un estudio del Dr. David Jones y sus colegas, publicado en 2012 en el *New England Journal of Medicine*.

El estudio analizó la historia de la enfermedad durante los últimos 200 años y comparó cuáles eran las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos, desde 1900 hasta 2010.

En 1900, las cuatro principales causas de muerte eran a causa de infecciones como neumonía o influenza, tuberculosis, infecciones gastrointestinales y enfermedad valvular cardíaca. Esta última se clasifica como enfermedad cardíaca, pero Knobbe dice

que "no se trataba de una enfermedad cardíaca de la arteria coronaria. Se trataba de una enfermedad valvular cardíaca provocada por la sífilis, la endocarditis y la fiebre reumática, en general se consideraba como una enfermedad infecciosa".

En 2010, la situación cambió, ya que las enfermedades crónicas reemplazaron a las enfermedades infecciosas y se convirtieron en las principales causas de muerte. "Hoy en día, las enfermedades cardíacas, el cáncer, los derrames, la EPOC, el Alzheimer, la diabetes tipo 2, las enfermedades renales y todas las enfermedades crónicas, representan 7 de las 10 principales causas de muerte".

Al revisar los datos, Knobbe descubrió que la diabetes de cualquier tipo era poco común en el siglo XIX, pero incrementó hasta 25 veces en un periodo de 80 años. También cita datos que descubrieron que la tasa de obesidad en el siglo XIX era del 1.2 %, mientras que en 1960 aumentó al 13 %, casi 11 veces más, y siguió aumentando hasta el día de hoy.

"La obesidad afectará al 50 % de los adultos en los Estados Unidos para 2030, eso significa que casi la mitad de las personas tendrá problemas de obesidad", dice Knobbe. "Eso equivale a un aumento de 33 veces en 115 años". Continúa:

"Una vez más, debe investigar a qué me refiero. Así que regresemos a la historia de los alimentos. Descubrirá que la enfermedad occidentalizada se relaciona con la alimentación moderna. Ese es el problema.

De hecho, eso fue un experimento humano que comenzó en 1866, y no en 1980, y fue propiciado por nuestra alimentación baja en grasas y con grasas saturadas, así que en realidad comenzó en el siglo XIX y nadie dijo nada. No sabíamos en lo que nos metíamos y, de hecho, todavía muchos lo desconocemos".

Los cuatro alimentos procesados responsables de la DMRE

Los cuatro componentes principales de los alimentos procesados que contribuyen a las enfermedades crónicas, como la DMRE, son el azúcar, los aceites de semillas

procesados de forma industrial, la harina refinada y las grasas trans. Sobre Knobbe dice lo siguiente:

"El azúcar ha estado en el suministro de alimentos durante cientos de años, pero entre 1822 y 1999 se incrementó en 17 veces. En 1866, el aceite de semilla de algodón fue el primer aceite vegetal altamente poliinsaturado que ingresó a los Estados y al mundo entero, de hecho, el 99.9 % de la población desconocía el aceite vegetal poliinsaturado. En 1880 se introdujo la tecnología de molinos de rodillos.

En Minneapolis, Estados Unidos, se estableció el primer molino de rodillos que nos dio harina de trigo blanca y refinada, el cual es un alimento deficiente en nutrientes. Y luego la empresa Proctor and Gamble presentó al producto llamado Crisco en 1911.

Esas son las grasas trans, que incluyen aceites vegetales hidrogenados y parcialmente hidrogenados, pero, para 2009, el USDA informó que esos cuatro alimentos constituían el 63 % de la alimentación de las personas en Estados Unidos. Esa es la receta para el desastre".

A medida que aumentó el consumo de alimentos procesados, también lo hicieron las enfermedades crónicas. De acuerdo con Knobbe, la DMRE fue muy poco común desde 1851 hasta casi 1930, pero para la década de los 70 alcanzó proporciones epidémicas. A partir del año 2020, se estima que alrededor de 196 millones de personas en todo el mundo padecen DMRE.

"Podemos apreciar que primero es el consumo de los alimentos procesados y luego se presenta la DMRE. Siempre es así. Es una relación temporal. Nos referimos a un consumo por casi 30 o 50 años. Por lógica, se sabe que las enfermedades crónicas tardan mucho en desarrollarse, ¿verdad? Existe una relación de dosis-respuesta y creo que, si analiza todos nuestros datos, esto se convierte en una certeza casi matemática de que existe la relación entre la comida y la degeneración macular". dice Knobbe.

Knobbe también cita el trabajo de Weston A. Price, el dentista que escribió el libro titulado *Nutrition and Physical Degeneration*. El siglo pasado, Price realizó una investigación sobre la relación entre la salud bucal y las enfermedades físicas.

Fue uno de los principales pioneros de la nutrición y su investigación demostró que las tribus nativas que aún consumían una alimentación tradicional tenían dientes casi perfectos y sin caries. Pero cuando estas poblaciones tribales conocieron el azúcar refinado y la harina blanca, su salud y sus dientes perfectos se deterioraron muy rápido. En muchos sentidos, Knobbe es el equivalente de Price en el siglo XXI.

La degeneración macular está relacionada con la alimentación

Knobbe cree que la degeneración macular "relacionada con la edad" debería llamarse degeneración macular relacionada con la alimentación, también afirma que, de todos los componentes de los **alimentos procesados**, los aceites vegetales poliinsaturados son los que más contribuyen a esta enfermedad. Al compararlos con los "venenos biológicos", Knobbe señala que los aceites de semillas procesados de forma industrial son deficientes en nutrientes, además de ser prooxidantes y proinflamatorios:

"Cuando se producen aceites vegetales las semillas oleaginosas se trituran, se calientan y se prensan. Pasan por cuatro o cinco calentamientos, después se transportan a una unidad de petróleo, hexano y un baño de solvente. Y luego se cuecen al vapor, se desgoman, pasan por un proceso químico de alcalinización, blanqueado y desodorización antes de que entren en esta botella y nos hagan creer que son saludables.

Pero en realidad, están completamente oxidados. Son tóxicos. Los aldehídos en estos aceites son un veneno. Los aceites vegetales reemplazaron a las grasas animales y éstos son los más nocivos".

Knobbe cita el trabajo del pionero de la nutrición Elmer V. McCollum, quien, a principios del siglo XX, les proporcionó a las ratas una alimentación que contenía un 5 % de aceite de semilla de algodón o un 1.5 % de grasa butírica: "esta es una buena mantequilla",

señala Knobbe. "Proviene del ganado criado en pastizales y alimentado con pastura. Eso es todo lo que tenían en ese entonces".

Se observaron grandes diferencias entre las ratas, ya que el grupo del **aceite de semilla de algodón** experimentó retraso en el crecimiento, enfermedades y una vida más corta. Por otro lado, las ratas alimentadas con grasa butírica tuvieron mejores resultados, crecieron y vivieron casi el doble que las demás. Las vitaminas liposolubles A, D y K2 en la grasa butírica de vacas alimentadas con pastura crearon una diferencia en la salud.

"Las necesitamos para mantener nuestra salud y prevenir enfermedades degenerativas", dice Knobbe. "No tengo ninguna duda, todos los datos respaldan el hecho de que los pacientes con degeneración macular tienen una deficiencia de vitamina A, D y K2".

Knobbe cita datos de poblaciones nativas de todo el mundo, incluyendo a la tribu Maasai en África oriental, a los habitantes de Papua Nueva Guinea y de Tokelau en el Pacífico Sur, las cuales tenían alimentaciones muy diferentes y que solo compartían una similitud: "No consumían azúcar refinada, trigo refinado, alimentos procesados ni aceites vegetales". Knobbe descubrió que tienen pocos o ningún caso de degeneración macular.

Los aceites vegetales causan insuficiencia mitocondrial y resistencia a la insulina

La DMRE es un proceso de enfermedad que se origina por la disfunción mitocondrial y la resistencia a la insulina. El deterioro de la salud es provocado por el consumo a largo plazo de aceites vegetales (omega-6) y otros alimentos procesados, Knobbe explica cuál es el proceso:

"Esto es lo que hace el exceso de omega-6 en una alimentación occidentalizada: provoca deficiencias de nutrientes, un problema catastrófico de peroxidación de lípidos, además, daña un fosfolípido llamado cardiolípido en las membranas mitocondriales. Todo esto causa el mal funcionamiento de la cadena de transporte de electrones, lo que provoca un error y disfunción mitocondrial.

Y esto contribuye a las especies reactivas de oxígeno, que alimenta los problemas de peroxidación. Entonces, sus células grasas y membranas mitocondriales se llenan con omega-6, por lo que se oxidarán debido a que son poliinsaturadas.

Después viene la resistencia a la insulina, que provoca el síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y enfermedad del hígado graso no alcohólico. Cuando existe un problema en las mitocondrias, se reducen los ácidos grasos y la oxidación beta, lo que significa que estas grasas no se pueden quemar de forma correcta como combustible.

Así que se convierte en una persona dependiente de los carbohidratos y es muy probable que tenga problemas de obesidad. Por lo que se sentirá cansado y subirá de peso. Sus mitocondrias ya no queman grasa como combustible y éste se convierte en un mecanismo poderoso para la obesidad.

Así que, la mala energía a nivel celular provoca mutaciones del ADN mitocondrial nuclear y cáncer. Tres semanas con una alimentación alta en PUFA (por sus siglas en inglés) provoca insuficiencia cardíaca en ratas. Igual que apoptosis y necrosis. Y, por supuesto, así es como se desarrollan trastornos como la DMRE y el Alzheimer”.

Knobbe también estudió los aldehídos tóxicos por el consumo de estas grasas omega-6. Cuando consume una grasa omega-6 primero reacciona con un radical hidroxilo o un radical peróxido que produce un hidroperóxido lipídico.

Este hidroperóxido de lípidos se degenera muy rápido en **aldehídos tóxicos**, que a su vez provocan citotoxicidad, genotoxicidad, mutagenicidad, carcinogenicidad y más, además son obesogénicos, en dosis muy bajas.

La alimentación ancestral es fundamental para prevenir la degeneración macular relacionada con la edad

De acuerdo con Knobbe, se reportaron solo 50 casos de ceguera alimentaria entre 1851 y 1930 en todo el mundo, pero es probable que también contribuyeran otras enfermedades. En el 2020, esta cifra aumentó a un estimado de 196 millones de casos. Knobbe cree que llevar una alimentación ancestral, rica en carnes de animales alimentados con pastura, aves de corral, lácteos de vacas alimentadas con pastura, pescado salvaje, vegetales, frutos secos y semillas, contribuirá para que la mayoría de los casos de DMRE desaparezcan.

"¿Podrían los alimentos procesados provocar esta enfermedad? Esa es la cuestión. Quiero decir, ¿esta diferencia es tan simple y podría deberse solo a la alimentación?", preguntó Knobbe. "Les diré que todo lo que he encontrado hasta ahora demuestra que lo es, y no hay nada que no apoye este concepto".

Descubra más detalles, en el libro de Knobbe titulado "Ancestral Dietary Strategy to Prevent and Treat Macular Degeneration", así como en su sitio web, CureAMD.org. Como dice Knobbe:

"En la actualidad, alrededor de 534 personas quedarán ciegas debido a la DMRE. Perdieron la vista de un ojo. Y perderán la visión del segundo. Creo que esto es una farsa porque creo que todo se puede prevenir. Por lo tanto, nuestra misión en la fundación Cure AMD es prevenir y tratar la DMRE a través de estrategias alimentarias ancestrales. Y necesitamos más investigación científica para convencer a nosotros y a nuestros amigos".

La estrategia más importante que puede implementar

Es muy importante que disminuya el consumo de aceites de semillas procesados de forma industrial tanto como sea posible. Esto significa eliminar todos los siguientes aceites:

Soya	Maíz
Canola	Cártamo

El **aceite de oliva** y **aceite de aguacate** también deberían estar en la lista, ya que más del 80 % de estos aceites están adulterados. Pero incluso si no lo fueran, no vale la pena tener niveles altos de aceite de oliva, ya que contiene la grasa omega-6 llamada ácido linoleico.

También debe ser importante evitar casi todos los alimentos procesados, ya que la mayoría incluyen estos aceites tóxicos. Casi todos los restaurantes de comida rápida también son culpables de utilizar niveles altos de estas grasas tóxicas. Por eso es tan importante preparar la mayor cantidad posible de comida en su hogar para saber qué es lo que come.

La mayoría de los "expertos" en salud, incluyendo muchos a los que he entrevistado antes, no comprenden lo peligroso que son estos aceites en comparación con el azúcar. Estos aceites ingresan en sus membranas celulares y permanecen allí durante años, hasta causar problemas.

Ésta es una de las razones por las que una alimentación rica en este tipo de aceites puede ser perjudicial. Si contiene estas peligrosas grasas omega-6, lo hará metabólicamente poco saludable y tendrá más riesgo de contraer casi todas las enfermedades crónico-degenerativas, como las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes y la ceguera.

Fuentes y Referencias

- [World Health Organization, Priority Eye Diseases](#)
- [N Engl J Med 2012; 366:2333-2338 DOI: 10.1056/NEJMp1113569](#)
- [Asia Pac J Ophthalmol \(Phila\). Nov-Dec 2017;6\(6\):493-497. doi: 10.22608/APO.2017251. Epub 2017 Sep 14](#)