

Alimento como medicina: la respuesta ante la creciente crisis de salud

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Aunque la medicina moderna ha podido tratar de forma efectiva los graves problemas de salud, hasta la fecha no ha logrado encontrar una cura para las enfermedades crónicas, ya que la respuesta está en los alimentos reales
- › El alimento es la mejor medicina. Los alimentos procesados son un veneno para el que no existe medicamento que pueda revertir el daño que causan
- › Dos de los peores enemigos de la salud son el sector médico, que no quiere admitir que los medicamentos no tratan la causa subyacente de las enfermedades, y el sector alimentario, que trata de ocultar que los alimentos procesados son dañinos para la salud
- › Así que para mejorar la salud pública se requieren dos estrategias; primero, informar a la población sobre el problema principal que es la cantidad excesiva de alimentos procesados en nuestra alimentación; y segundo, implementar una alimentación saludable, tanto a nivel personal como social, lo que requiere de una intervención en forma de legislación o litigio

El Dr. Robert Lustig, endocrinólogo pediátrico y profesor emérito de pediatría en la Universidad de California en San Francisco, ha escrito varios libros muy interesantes sobre la salud. En su libro más reciente, titulado "[Metabólico: The Lure and the Lies of Processed Food, Nutrition, and Modern Medicine](#)", habla a detalle sobre cómo los cambios en nuestro suministro de alimentos ha dañado nuestra salud metabólica. (El

término en inglés "metabólico", que utiliza para el título de su libro es un acrónimo de las palabras "metabólico" y "diabólico").

"Lo escribí porque nada ha funcionado", dice Lustig. "Parte del problema es que se trata de un tema muy complicado, hay demasiadas partes interesadas y tienes que encontrar la forma de mantenerlos contentos a todos, y hasta que lo logres, no podrás resolverlo.

Y sí hay una forma de resolverlo, pero todas las partes interesadas, ya sea el paciente, el médico, las compañías de alimentos, la industria de seguros, la profesión médica, Wall Street y el Congreso... deben estar en la misma página. Todos tienen que luchar por el mismo objetivo. Ya sabemos lo que sucede cuando cada quien tiene su propio objetivo.

Entonces, lo que hice fue recopilar todos los datos y ponerlos en un solo lugar para que todos pudieran tener acceso a la misma información, para poder partir desde ese punto. En mi libro expongo el argumento sobre cómo arreglar todo el sistema alimentario, así como la forma en que todos podrían beneficiarse de ello, incluso la industria alimentaria".

Dos puntos clave

En resumen, todo se reduce a dos puntos clave o problemas principales; el primero es que el sector médico no quiere que se sepa que los medicamentos no tratan la causa subyacente de una enfermedad crónica, solo tratan los síntomas.

"En el libro dejo muy claro que la medicina moderna tiene dos facciones, dos paradigmas", dice Lustig. "Uno es tratar las enfermedades graves, que en general, lo ha hecho bien. Formé parte de ese sistema durante 40 años y me sentí cómodo.

Pero las enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión, los problemas de lípidos, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la demencia, la enfermedad del hígado graso no alcohólico y la enfermedad de los

ovarios poliquísticos también son enfermedades metabólicas y mitocondriales que no son cualquier cosa, ya que solo tienen alivio sintomático.

Y tenemos agentes que reducen los niveles de LDL, y si el LDL fuera el problema, estaría bien, pero el LDL NO es el problema. El LDL solo es un síntoma del problema real, una manifestación de la disfunción metabólica. Lo mismo ocurre con la hiperglucemia.

Lo mismo ocurre con la hipertensión. Lo mismo ocurre con la osteoporosis. Lo mismo ocurre con las enfermedades autoinmunes. Para todas estas enfermedades solo se pueden tratar los síntomas, no se pueden curar o revertir, solo tratar los síntomas. Y así la enfermedad empeora.

En el libro lo describo como darle una aspirina a un paciente con un tumor cerebral porque le duele la cabeza, puede funcionar en ese momento, pero no solucionará el problema. Y eso es lo que hace la medicina moderna con las enfermedades crónicas, lo que también tiene un gran impacto económico".

El otro problema es que la industria alimentaria no quiere que se sepa que casi todos los alimentos son saludables hasta que se procesan, y los alimentos procesados son la base de la alimentación de la mayoría de las personas.

“ Y aunque el alimento es la mejor medicina, los alimentos procesados son un veneno para el que no existe medicamento que pueda revertir el daño que causan. ~ Dr. Robert Lustig”

Como señaló Lustig:

“Como lo menciono en mi libro, el hecho que se llamen alimentos procesados no significa que sean alimentos reales. Su nombre, alimento procesado, sugiere que es un subconjunto de alimentos. De hecho, Michael Pollan los llama sustancias de agradable sabor, parecidas a los alimentos. Pero la realidad es

que los alimentos procesados son venenosos. Y aunque el alimento es la mejor medicina, los alimentos procesados son un veneno para el que no existe medicamento que pueda revertir el daño que causan".

De hecho, una vez que comprenda cosas como las vías moleculares, los factores de transcripción, así como los mecanismos de acción reales de varias enfermedades y los diversos medicamentos que se utilizan para tratarlas, le será más fácil entender por qué no tratan el problema subyacente, así como la razón por la que las personas no mejoran.

Según Lustig, "en este libro, lo que trato de hacer es separar los alimentos reales de los alimentos procesados y explicar que los alimentos procesados son el verdadero problema, y que no resolveremos la crisis de salud, ni la crisis ambiental hasta que resolvamos el problema principal, los alimentos procesados".

La historia de la medicina

En su libro, Lustig hace un excelente trabajo al presentar la historia de nuestro sistema médico y alimentario, así como la razón por la que estamos viviendo esta crisis de salud. Por ejemplo, una parte importante de por qué los médicos hoy en día no saben nada sobre salud se debe a que las grandes compañías farmacéuticas se han encargado de financiar su educación. Mientras que, desde sus inicios, la industria farmacéutica solo se ha interesado en producir ganancias.

En 1910, Abraham Flexner, un educador, escribió el Reporte Flexner, que resultó ser un punto de inflexión en términos de crear una medicina moderna con base en la evidencia, mientras eliminaba muchos factores relacionados con la salud, que incluyen la nutrición y la medicina preventiva. Su hermano, Simon Flexner, patólogo y farmacéutico, fue el primer presidente de la Universidad Rockefeller.

Una de las razones por las que el Reporte Flexner eliminó ciertos aspectos de la medicina fue porque John D. Rockefeller, presidente de *Standard Oil*, también estaba involucrado en el negocio farmacéutico. Estaba tratando de vender alquitrán mineral, un

subproducto de la refinación del petróleo, para tratar una variedad de problemas de salud.

En aquel entonces, Rockefeller buscaba nuevas formas de producir ganancias, "así que básicamente dijo, tenemos que poner los medicamentos y en especial el alquitrán mineral en las manos de los médicos para que puedan recetarlos", dice Lustig. Y la única forma de hacerlo era reformar el sistema médico para cambiar el enfoque a los productos farmacéuticos.

"Y ese fue el inicio de las grandes compañías farmacéuticas. Y aunque no es la historia que ellos cuentan, es lo que sucedió en realidad", dice Lustig. "Lo mismo ocurrió con la odontología. Entre 1920 y 1930, Weston Price, quizás el más famoso de todos los dentistas, dijo que el azúcar era la causa principal de las enfermedades bucales crónicas, ya sea periodontitis o caries dental.

Todo iba en esa dirección, hasta que en 1945, con la llegada del flúor, todo lo que Weston Price había desarrollado hasta ese momento se fue por un tubo. De hecho, hubo dentistas que dijeron que si se deshacían de la caries por completo, después ¿cómo iban a ganar dinero?

Lo mismo sucedió en el mundo de los alimentos. Resulta que Lenna Cooper, cofundadora de la American Dietetic Association que se fundó en 1917, fue aprendiz de John Harvey Kellogg. Ni siquiera tenía un título en nutrición... Kellogg estaba muy en contra del consumo de carne, era adventista del séptimo día, y resultó que la American Dietetic Association adoptó todo el paradigma religioso adventista.

Hasta la fecha lo seguimos viendo en términos de dietas veganas. Entonces, las personas dicen que las dietas veganas son apropiadas para la salud, y pueden serlo, pero eso no significa que es la única dieta saludable que existe. También dicen que es importante para la salud ambiental intentar reducir el metano del ganado.

Pero resulta que el ganado no producía metano hasta que comenzaron a darles antibióticos, porque matamos las bacterias buenas en sus intestinos, y en

comparación con lo que producían en 1968, antes de que comenzara toda esta locura del uso de antibióticos en animales, ahora han cuadruplicado la cantidad de metano que producen. Entonces, no es el ganado, es lo que hemos hecho con él. Por naturaleza todo alimento es bueno, lo dañino es el proceso al que lo sometemos y de eso hablo en mi libro".

Adulterar los alimentos es una práctica que se remonta al año de 1850 en Gran Bretaña, ya que la revolución industrial fue un punto de inflexión en el que sucedieron dos cosas al mismo tiempo.

Uno, las personas en talleres clandestinos trabajaban largas jornadas y no tenían tiempo para cocinar comidas saludables, por lo que terminaron comiendo galletas procesadas cargadas de azúcar que provenían de otras colonias británicas como Barbados, lo que contribuyó con su desnutrición en términos de antioxidantes, ácidos grasos y otros nutrientes importantes. El segundo gran cambio en la alimentación fue la aparición de los productos enlatados, lo que expuso a las personas a la intoxicación por plomo, ya que las latas estaban hechas de plomo.

Leer las etiquetas no será de gran ayuda

A estas alturas, es muy probable que ya sepa leer las etiquetas de los alimentos, pero el problema es que la etiqueta no le dirá a qué proceso se sometió el alimento que está comprando. "Esta es una de las razones de las crisis de salud en la que vivimos, ya que las etiquetas no son de mucha ayuda", dice Lustig. Según Lustig, un alimento es saludable si cumple dos criterios:

1. Protege su hígado
2. Nutre su intestino

Un alimento que no hace ninguno de los dos es veneno, mientras que cualquier alimento que solo hace uno o el otro, pero no ambos, está en algún lugar intermedio. El alimento real protege su hígado y nutre su intestino porque contiene fibra. Los alimentos

procesados no contienen fibra, ya que esta reduce su vida útil. Al eliminar la fibra de los alimentos, se evita que se vuelva rancio, pero también la vuelve poco saludable.

En esencia lo que hacen es que "en un intento por tratar de incrementar la disponibilidad y reducir el desperdicio, ponen de cabeza todo el suministro de alimentos con el fin de crear productos prácticos", dice Lustig.

Luego, en la década de los 70, Richard Nixon le dijo al secretario de agricultura de Estados Unidos, Earl Butts, que elaborará un plan para reducir los precios de los alimentos, ya que la inestabilidad en los precios de los alimentos estaba causando disturbios políticos. El resultado fue el inicio del monocultivo y de la agricultura impulsada por las sustancias químicas.

"Ahora, tenemos vertederos de nitrógeno que destruyen nuestro medio ambiente y antibióticos en el alimento para mantener vivos a los animales, pero básicamente lo que hacen es matar sus propias bacterias y las nuestras, además de crear enfermedades crónicas y también destruir el medio ambiente.

Es un problema que forma parte de nuestro sistema alimentario occidental y no vamos a resolverlo con atención médica, no vamos a resolver las enfermedades crónicas, no vamos a resolver la economía o los problemas ambientales hasta que reconozcamos el verdadero problema", dice Lustig.

Procesar los alimentos empeora aún más esta situación

Y aunque Lustig sostiene que procesar los carbohidratos es la causa principal por la que este tipo de alimentos son tan dañinos para la salud, creo que las grasas procesadas podrían ser aún peores.

El ácido linoleico (LA) omega-6 en particular, es un veneno metabólico muy dañino. En 1850, el LA en la dieta promedio representaba alrededor del 2 % de las calorías totales, en la actualidad, representa entre el 20 % y 30 %. A pesar de que es necesario consumir grasas omega-6 porque el cuerpo no las produce por sí mismo, el problema es que necesitamos una cantidad mínima, no el elevado porcentaje que se consume hoy en día.

"Estoy de acuerdo en que las grasas omega-6 son un problema", dice Lustig. "Primero, son proinflamatorias, y segundo, tienen suficientes enlaces dobles insaturados, así que, si se calientan lo suficiente pueden producir grasas trans y ese es el problema de todas estas grasas poliinsaturadas, que no deben calentarse más allá de su punto de humeo, ya que al hacerlo se vuelven dañinas".

Además de esos problemas, las grasas poliinsaturadas como el LA son muy susceptibles a la oxidación, y cuando la grasa se oxida también se descompone en subcomponentes dañinos como los productos finales de lipoxidación avanzada (ALES) y los metabolitos oxidados de LA (OXLAMS), estos ALES y OXLAMS también son dañinos.

Un tipo de producto final de la lipoxidación (ALE) es el 4HNE, el cual es un mutágeno conocido por dañar el ADN. Los estudios demostraron que existe una relación precisa entre los niveles de 4HNE y la insuficiencia cardíaca. El LA se descompone más rápido en 4HNE cuando se calienta, por esa razón los cardiólogos recomiendan evitar los alimentos fritos. Consumir ácido linoleico y producir ALES y OXLAMS son un factor importante para el cáncer.

El HNE y otros ALES son muy dañinos incluso en pequeñas cantidades. Aunque el exceso de azúcar es malo y se debe limitar a 25 gramos por día o menos, creo que en general el LA es más dañino. Como lo explicó Lustig:

"Tenemos una carga metabólica de especies reactivas de oxígeno (ROS) que causan daño si no se controlan, por eso que tenemos antioxidantes en nuestro cuerpo como el glutatión y la vitamina E que se encargan de controlar esas especies reactivas de oxígeno. El hecho es que nuestras mitocondrias producen ROS a cada minuto, todos los días.

Es un subproducto normal del metabolismo. Pero el punto es que podemos controlarlo y para lograrlo se necesitan antioxidantes.

El problema es que cuando quitan el germen del grano, reducen unas 10 veces su contenido de antioxidantes, entonces tenemos deficiencia de antioxidantes

debido al procesamiento de los alimentos, lo que nos deja vulnerables a los daños que causan las ROS de diversas fuentes, incluyendo nuestras propias mitocondrias".

El alimento real es la respuesta

La clave está en comer alimentos enteros, ricos en fibra natural y bajos en azúcar. Por cierto, los radicales libres no son del todo malos, ya que también son moléculas de señalización biológica, así que puede ser contraproducente suprimirlos por completo, algo que puede suceder si toma muchos suplementos antioxidantes.

La mejor forma de obtener antioxidantes es de alimento reales, que no solo proporcionan antioxidantes, sino que evitan la producción excesiva de ROS, así que son beneficios por donde quiera que lo vea. En cuanto al tipo de dieta que elija, cualquier dieta puede funcionar, siempre y cuando sea apta para su metabolismo. Sin embargo, el único tipo de dieta que debe evitar a toda costa es la que se basa en alimentos procesados.

Soluciones y más soluciones

Ahora que conoce la causa de los problemas, ¿qué soluciones sugiere Lustig? Para empezar, la información por sí sola no es suficiente, dice. Necesitamos información, más implementación y eso requiere una respuesta social diferente.

"La describo de la siguiente forma, hay intervención personal, que a falta de una palabra más precisa llamaremos rehabilitación e intervención social, que a falta de otra palabra más precisa llamaremos leyes. Rehabilitación y leyes para cualquier sustancia hedónica: se necesitan ambas".

El primer paso de la intervención personal es descubrir si está enfermo, "pero no recurra a su médico, porque no sabrá qué decirle", dice Lustig. En el Capítulo 9 de su libro, enumera señales que pueden ayudarlo a autodiagnosticarse.

En términos de abordar sus problemas de salud, su “tratamiento” principal será realizar cambios, posiblemente significativos, en los alimentos que compra y come, pero como regla general a seguir, si tiene una etiqueta no lo compre. El alimento real no tiene etiquetas de ingredientes. Y cuando no le quede de otra, el libro de Lustig también incluye una guía sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.

“También necesitamos la intervención social, el problema es que la industria alimentaria no quiere ninguna intervención social porque eso arruinaría sus ganancias. Entonces, la pregunta es ¿cómo hacerlo?”

Por lo general, se haría con alguna legislación, pero la industria alimentaria maneja todo el poder legislativo; 338 de 535 congresistas reciben dinero del American Legislative Exchange Council (ALEC), y la agricultura es su cuarto contribuyente [más lucrativo] después del petróleo, el tabaco y la industria farmacéutica”.

Sin éxito legislativo, nos queda el litigio. Ya hay una serie de demandas en proceso y Lustig forma parte de muchas de ellas. En última instancia, debemos reestructurar todo el sistema alimentario para que todas las partes interesadas se beneficien. “Y tenemos que demostrarles cómo pueden beneficiarse”, dice Lustig.

Los subsidios son el principal obstáculo para lograr un cambio

¿Puede la industria alimentaria generar ganancias al vender alimentos reales? Lustig cree que la respuesta es sí, y en su libro detalla cómo vender alimentos reales podría producir beneficios tanto económicos como ecológicos, la clave es eliminar los subsidios que forman una parte importante de la industria de los alimentos procesados.

“Los subsidios son el principal obstáculo”, dice Lustig. “Son el principal obstáculo para poder arreglar el suministro de alimentos, ya que eso es lo que hace que los alimentos procesados sean baratos. Hace varios años, la Fundación Giannini en UC Berkeley hizo un llamado cálculo de servilleta.

¿Cuál sería el precio de los alimentos si elimináramos todos los subsidios alimentarios? Resulta que el precio de los alimentos no cambiaría. Se dice que subirían, pero no, no lo harían. No cambiaría excepto por dos cosas, subiría el precio del: azúcar y maíz [que se utiliza para el jarabe de maíz de alta fructosa]. Entonces, en pocas palabras, eso reduciría el consumo de la toxina más dañina en nuestra dieta...

La industria alimentaria ... puede ganar más dinero al hacer lo correcto siempre y cuando desaparezcan los subsidios o que hagamos subsidios para los alimentos reales, y que de esa forma puedan producir ganancias al vender alimentos de verdad. Pero para lograrlo tiene que intervenir el gobierno. No hay de otra. Por eso este libro es tan completo. Se expone a todas las partes interesadas, incluyendo el gobierno, y se dice qué tiene que suceder y por qué.

Escribí este libro para que todos comprendan los mismos principios a la vez, para que podamos tener una discusión y un debate, y con suerte, llegar a un acuerdo sobre los hechos, porque hasta que lo hagamos, no habrá solución a este problema. Solo se podrá hacer algo al respecto cuando todas las partes involucradas estén de acuerdo y cuando de forma honesta admitan y reconozcan el problema".