

# Los catastróficos efectos secundarios del COVID de los que nadie habla

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Durante la pandemia del COVID-19, las muertes por diabetes incrementaron en un 17%
- › Incluso las personas con diabetes que no contrajeron COVID-19, sufrieron las consecuencias de esta pandemia, al volverse víctimas del miedo, el aislamiento, el distanciamiento social y la falta de atención médica
- › Durante esta pandemia, muchos pacientes con diabetes murieron, tuvieron que someterse a cirugías de amputación e ingresaron a cuidados intensivos debido al colapso en el sistema de atención médica, y aunque la versión oficial lo atribuyó a una ola descontrolada de diabetes, en realidad lo causó el miedo al COVID
- › Para combatir tanto la obesidad como la diabetes tipo 2, es muy importante eliminar los alimentos ultraprocesados, lo que a su vez reduce el consumo de los aceites de semillas que provocan estas enfermedades

En los Estados Unidos, las tasas de diabetes han alcanzado niveles críticos, ya que el 10.5 % de la población sufre esta enfermedad.<sup>1</sup> Esos son datos de 2018, antes de la pandemia, la cual solo empeoró este problema. En el 2017, la diabetes fue la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos,<sup>2</sup> pero su tasa de mortalidad incrementó un 17 % en 2020, durante la pandemia de COVID-19.<sup>3</sup>

Aunque el COVID-19 en sí representaba un problema, el 38.5 % de las muertes por esta enfermedad<sup>4</sup> eran de personas con diabetes e incluso las personas con diabetes que no

contrajeron COVID sufrieron las consecuencias de esta pandemia, al volverse víctimas del miedo, el aislamiento, el distanciamiento social y la falta de atención médica de calidad.

Las personas jóvenes también sufrieron consecuencias graves en el 2020, ya que la tasa de mortalidad entre las personas con diabetes de 25 a 44 años incremento un 29 %, ese año también incrementaron las tasas de mortalidad de otras enfermedades,<sup>5</sup> lo que demuestra que el colapso que sufrió el sistema sanitario durante la pandemia del COVID-19 también afectó de forma significativa las tasas de diabetes.

## **El sistema médico y las recomendaciones alimentarias contribuyeron con la pandemia de diabetes**

Incluso antes de la pandemia del COVID, la diabetes alcanzó cifras alarmantes, por ejemplo, entre 2009 y 2015, las hospitalizaciones por crisis hiperglucémicas incrementaron en un 73 %, mientras que las muertes por diabetes incrementaron en un 55 %.<sup>6</sup>

La inactividad y la mala alimentación están detrás de la crisis de diabetes, ya que estos dos factores provocan que las personas desarrollen la enfermedad a muy temprana edad. El problema radica en las dietas a base de alimentos ultraprocesados y comida rápida, debido a su alto contenido de aceites de semillas, que también reciben el nombre insidioso de "aceites vegetales" y que contienen ácido linoleico (LA) (omega-6) oxidado y tóxico que acelera la disfunción metabólica.<sup>7</sup>

A pesar de esto, la Asociación Americana de Diabetes aún recomienda los aceites de semillas, como el aceite de canola, como "parte de una alimentación saludable y equilibrada".<sup>8</sup> Es importante mencionar que la diabetes es una enfermedad que puede controlarse e incluso hasta revertirse, pero para lograrlo, se tienen que realizar cambios positivos en el estilo de vida, al igual que recibir atención y asesoramiento médico de calidad.

Sin embargo, muchas personas no reciben la atención que requieren debido a las limitaciones de sus planes de seguro con respecto a los médicos que pueden consultar,

mientras que muchas otras prefieren evitar por completo la atención médica para no tener que pagar los costos que implica. Cada año, el gobierno estadounidense gasta más de 230 mil millones de dólares para tratar la diabetes, pero su tasa de mortalidad es un 42 % mayor que en otros 10 países industrializados.<sup>9</sup>

Según una investigación de la agencia de noticias *Reuters*: "el enfoque de atención médica en este país se basa en tratar en lugar de prevenir, así que no le dan importancia a los cambios en el estilo de vida que podrían disminuir la gravedad de la enfermedad". "Este problema ha empeorado entre la población de adultos jóvenes y no ha mejorado entre los adultos mayores", dijo Ed Gregg, exinvestigador de los CDC, para *Reuters*. "Este enorme incremento nos hizo retroceder entre 15 y 20 años".<sup>10</sup>

De hecho, en el 2020, solo los accidentes y las muertes por sobredosis tuvieron un mayor incremento que las muertes por diabetes, las cuales estuvieron muy por encima del Alzheimer, la gripe, la neumonía, los derrames cerebrales, las enfermedades cardíacas, las enfermedades renales y el cáncer.<sup>11</sup>

## **Muchas personas con diabetes están muriendo por miedo al COVID**

La investigación de *Reuters* dio seguimiento al caso de una mujer de 42 años, cuya muerte por complicaciones de la diabetes tipo 2 durante la pandemia fue el resultado del aislamiento y el miedo. En pleno confinamiento, temerosa del COVID-19, ordenaba comida rápida y perdió toda motivación por comer de forma saludable y hacer ejercicio, además, ya no tenía acceso a atención médica de calidad.

Al final, "el aislamiento y los problemas financieros y logísticos resultaron devastadores".<sup>12</sup> En otro caso, a un hombre de 68 años con diabetes tipo 2, que sufría de dolor crónico, le amputaron la pierna tras negarse a buscar atención médica por temor al COVID-19.

Pero estos no fueron todos los casos. Sandra Arévalo, directora de educación comunitaria y de pacientes del Hospital Montefiore en Nyack, Nueva York, dijo para *Reuters* que durante la pandemia, varios pacientes con diabetes murieron, tuvieron que

someterse a cirugías de amputación e ingresaron a cuidados intensivos debido a que se negaban o retrasaban la atención médica por miedo a contagiarse.

Aunque el diagnóstico oficial fue una ola descontrolada de diabetes, la causa real fue el miedo al COVID-19. Una enfermedad que causó más daño de los que imaginamos", dijo Arévalo.<sup>13</sup> Giuseppina Imperatore, de la División de Diabetes Aplicada de los CDC, también dijo para *Reuters* que "el impacto de la pandemia del COVID en las personas con diabetes no debe subestimarse".<sup>14</sup>

## **En el 2020 se triplicaron los casos de diabetes entre la población joven**

Los jóvenes también están sufriendo las consecuencias. En el año 2020, se triplicaron los diagnósticos de diabetes tipo 2 entre los jóvenes de 8 a 20 años en el *Children's National Hospital* en Washington, D.C., ahora están más enfermos que antes, por ejemplo, el 23 % tiene cetoacidosis diabética, que en el 2019 solo representaba una tasa del 4 %.<sup>15</sup> Además, se cree que el cierre de escuelas y los confinamientos son dos de los factores principales detrás de este repentino incremento.

"Esto nos muestra el efecto indirecto del distanciamiento social", dijo la Dra. Brynn Marks, endocrinóloga pediátrica del *Children's National Hospital* para *Reuters*.<sup>16</sup> El aumento de peso es otra consecuencia importante, ya que, durante la pandemia, los jóvenes de entre 2 y 19 años experimentaron incrementos significativos en la tasa de índice de masa corporal (IMC). Según los CDC:<sup>17</sup>

*"La pandemia del COVID-19 provocó que se cerraran las instituciones educativas, que se alteraran las rutinas, que incrementaran los niveles de estrés y que hubiera menos oportunidades para realizar actividad física y llevar una alimentación adecuada, lo que provocó que los niños y adolescentes subieran de peso.*

*A diferencia de las tasas prepandémicas entre las personas con sobrepeso, obesidad moderada y obesidad grave, las tasas pandémicas de IMC incrementaron más del doble. Además, se observaron efectos similares en el*

*cambio de peso, ya que, a diferencia de otros grupos de edad, los niños de 6 a 11 años experimentaron el mayor incremento en su tasa de IMC al experimentar un cambio de tasa 2.50 veces mayor durante la pandemia".*

En términos de incremento de peso total, las cifras revelan que en el año 2020, el 22 % de los niños y adolescentes tenían obesidad, a diferencia del<sup>18</sup> 19 % presentado en el 2019. Mientras que antes de la pandemia, el incremento de peso anual promedio entre los niños de peso saludable era de 3.4 libras, una cifra que incrementó a 5.4 libras en el 2020 y este incremento fue aún mayor entre los niños que ya tenían obesidad.

Para los niños con obesidad moderada, el incremento de peso anual esperado fue de 6.5 libras en el 2019 y de 12 libras en el 2020, mientras que el incremento de peso anual esperado de los niños con obesidad grave incrementó de 8.8 libras a 14.6 libras durante la pandemia.

## **La pandemia empeoró el problema de obesidad**

En los Estados Unidos, las personas también se enfrentan a una crisis de obesidad, que va de la mano con la pandemia de diabetes. Las cifras más recientes de los CDC indican que el 42.4 % de las personas padecían obesidad entre el 2017 y el 2018, una cifra que alcanzó el 30.5 % entre 1999 y 2000.<sup>19</sup>

Pero la pandemia solo empeoró la situación, ya que de los adultos que respondieron la encuesta llamada *Stress in America 2021* de la Asociación Americana de Psicología, el 42% dijo que desde que comenzó la pandemia subieron mucho de peso.<sup>20</sup>

En promedio, las personas de este grupo subieron 29 libras y el 10 % afirmó que subió más de 50 libras durante la pandemia.<sup>21</sup> El 15 de septiembre de 2021, los CDC también anunciaron que desde el año 2018 se había duplicado la cantidad de estados con alta prevalencia de obesidad, lo cual representa por lo menos el 35 % de sus residentes con obesidad.<sup>22</sup>

A diferencia de 2018 y 2019, ahora hay 16 estados donde al menos el 35 % de sus residentes tienen obesidad. "Estos y otros datos demuestran que la pandemia del

COVID-19 cambió los hábitos alimenticios, empeoró los niveles de inseguridad alimentaria, creó obstáculos para la actividad física e incremento el estrés, lo que empeoró los patrones de obesidad en los Estados Unidos”, informó *Trust for America's Health*.<sup>23</sup>

## **Los expertos recomiendan hacer "cuarentena" de los alimentos ultraprocesados**

Para combatir tanto la obesidad como la diabetes tipo 2, es muy importante eliminar los alimentos ultraprocesados, lo que a su vez reduce el consumo de los aceites de semillas que provocan estas enfermedades. El Dr. Chris Knobbe, oftalmólogo, fundador y presidente de la Fundación *Cure AMD*, explicó el complejo proceso detrás de la toxicidad de los aceites de semillas:<sup>24</sup>

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

*Y esto produce especies reactivas de oxígeno que provocan problemas de peroxidación.*

*Entonces está llenando sus células grasas y sus membranas mitocondriales con omega-6, y dado que estas grasas son poliinsaturadas, les provocará peroxidación. Después se produce resistencia a la insulina, que a su vez causa síndrome metabólico: diabetes tipo 2. Sus mitocondrias no pueden quemar grasa como combustible, lo que causa obesidad”.*

Si bien los CDC y otros funcionarios de salud no están advirtiendo sobre los riesgos que representan los alimentos ultraprocesados y la exposición a otras sustancias tóxicas, la comunidad científica si pretende hacer algo al respecto. Según un equipo de investigadores de la revista *Food and Chemical Toxicology*, nadie habla sobre el hecho

de que la exposición a sustancias tóxicas, lo que incluye alimentos ultraprocesados y una mala alimentación, desempeña un papel importante en la pandemia del COVID-19.<sup>25</sup>

“En resumen, la exposición constante y generalizada a cuerpos tóxicos en nuestro entorno, junto con ciertos factores genéticos, provoca que desarrollemos enfermedades que deterioran nuestro sistema inmunológico y nos hacen susceptibles a contraer una infección grave por COVID-19”, informó la organización *Alliance for Natural Health*.<sup>26</sup>

Como señalaron los investigadores, esto incluye factores de estilo de vida como la inactividad, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, una mala alimentación y la privación crónica del sueño, todos estos factores también afectan el peso y el riesgo de diabetes.<sup>27</sup>

Para proteger al público, hacer una "cuarentena" y alejarse de las toxinas provenientes de los alimentos ultraprocesados, de las sustancias químicas ambientales y de otras muchas más, sería mucho más efectivo que la cuarentena de un virus.<sup>28</sup> A largo plazo, para prevenir una pandemia, los investigadores creen que estos enfoques que se basan en la toxicología deben tener prioridad sobre los enfoques que se basan en la virología.<sup>29</sup>

## **Un estilo de vida saludable es la mejor estrategia para prevenir la diabetes tipo 2**

Muchos aspectos de la respuesta a la pandemia del COVID-19, desde los confinamientos hasta los cierres de escuelas, han empeorado las ya peligrosas epidemias de diabetes y obesidad, pero existen estrategias que puede implementar para proteger su salud. Además de evitar los alimentos ultraprocesados, que incluyen todo tipo de comida rápida, pruebe el ayuno intermitente.

La alimentación con tiempo restringido (TRE) es una intervención simple y poderosa que imita los hábitos alimenticios de nuestros antepasados y restaura su cuerpo a un estado más natural, lo que produce varios beneficios metabólicos.<sup>30</sup>

A diferencia de la mayoría de los regímenes de ayuno que involucran limitar el período de alimentación por más de 12 horas, la TRE implica limitar su período de alimentación de seis a ocho horas al día. Por ejemplo, las investigaciones demuestran que la TRE promueve la sensibilidad a la insulina y mejora el control del azúcar al aumentar las tasas de absorción de glucosa mediada por la insulina,<sup>31</sup> que es importante para curar la diabetes tipo 2.

En otro estudio, cuando 15 hombres en riesgo de diabetes tipo 2 restringieron su alimentación durante un periodo de nueve horas, redujeron su glucosa media en ayunas, sin importar la hora en la que comenzaron a comer.<sup>32</sup>

Recuerde que la hora en la que come también es importante. Recomiendo adoptar una dieta cetogénica cíclica, que implica limitar de manera radical los carbohidratos (reemplazarlos con grasas saludables y cantidades moderadas de proteínas) hasta que esté cerca o en su peso ideal, y le permita a su cuerpo quemar grasas, no carbohidratos, como su combustible principal.

Y no olvide que los aceites de semillas son el tipo de alimento más peligroso que puede comer, por lo general se esconden en el pollo, cerdo, aderezos para ensaladas y salsas.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1, 2</sup> U.S. CDC, National Diabetes Statistics Report 2020
- <sup>3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16</sup> Reuters, Out of Control August 12, 2021
- <sup>4</sup> CDC, MMWR Weekly July 17, 2020 / 69(28);923-929
- <sup>7, 24</sup> ALLDOCS Annual Meeting 2020
- <sup>8</sup> American Diabetes Association, Fats, Monounsaturated fat
- <sup>17</sup> U.S. CDC, MMWR September 17, 2021
- <sup>18</sup> Medical Xpress September 16, 2021
- <sup>19</sup> U.S. CDC, Adult Obesity Facts
- <sup>20, 21</sup> American Psychological Association March 11, 2021
- <sup>22</sup> U.S. CDC September 15, 2021
- <sup>23</sup> Trust for America's Health September 15, 2021
- <sup>25, 27, 28, 29</sup> Food and Chemical Toxicology August 14, 2020
- <sup>26</sup> Alliance for Natural Health September 2, 2021
- <sup>30, 31</sup> Science November 16, 2018; 362(6416): 770-775
- <sup>32</sup> Obesity April 19, 2019; 27(5)