

# Estos aceites de cocina podrían incrementar su riesgo de COVID

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Los aceites vegetales, que también se conocen como aceites de semillas, son una de las peores amenazas para su salud, ya que son una de las causas principales de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la obesidad, el cáncer y la diabetes
- › En el siglo XIX, las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes y la obesidad no eran tan comunes como lo son hoy en día; el incremento en las tasas de estas enfermedades se debió a que los alimentos procesados ricos en azúcar, la harina refinada, las grasas trans y, sobre todo, los aceites de semillas procesados industrialmente, se volvieron la base de la alimentación de la mayoría de las personas
- › Los aceites de semillas, que también reciben el nombre engañoso de "aceites vegetales", se someten a procesos industriales que promueven la inflamación y oxidación en su cuerpo, lo que causa enfermedades crónicas y obesidad
- › Muchas civilizaciones ancestrales no sufrían estas enfermedades porque no consumían estos aceites, mientras que otras como Japón y el antiguo Egipto, tenían problemas de salud que se relacionaban con el consumo de estos aceites tóxicos
- › Si quiere reducir su riesgo de enfermedades crónicas, lo mejor que puede hacer es dejar de consumir aceites de semillas

En los Estados Unidos, las recomendaciones oficiales de salud hacen creer a las personas que los aceites vegetales son una opción "saludable", pero no es así. Incluso

el término "aceite vegetal" es engañoso, ya que da la impresión de que contiene micronutrientes de origen vegetal, cuando en realidad se trata de aceites de semillas procesados que son muy tóxicos. Los aceites de semillas representan una gran amenaza para su salud.

Pero en la actualidad, este problema se ha salido de control, debido a que este tipo de aceites producen mucho estrés oxidativo, lo que afecta su función inmunológica e incrementa de forma radical su riesgo de infecciones, como el COVID-19. Así que, en mi opinión, si quiere reducir su riesgo de contraer COVID-19, no solo debe optimizar sus niveles de vitamina D, sino que también debe evitar por completo estos aceites.

El Dr. Chris Knobbe, oftalmólogo y presidente de *Cure AMD Foundation*, una organización sin fines de lucro que se dedica a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad (AMD), ofrece una excelente sinopsis de por qué los aceites de semillas son una de las causas principales de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la obesidad, el cáncer y la diabetes.<sup>1</sup>

Aunque casi todos conocen los riesgos de comer azúcares procesados, carbohidratos netos y grasas trans, muy pocos saben que los aceites de semillas son más dañinos que todos estos compuestos juntos. Entonces, si quiere reducir su riesgo de enfermedades crónicas, lo mejor que puede hacer es dejar de consumir aceites de semillas.

## **En 2006, el 88 % de las personas tenía algún problema metabólico**

En el siglo XIX, las enfermedades cardíacas, que hoy en día son una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos,<sup>2</sup> en aquel entonces eran casi desconocidas. Lo mismo ocurre con el cáncer, que en el año 1811 solo se relacionó con un 0.5 % de las muertes, mientras que en el año 1900 se relacionó con un 5.8 %, pero en el 2010 esta cifra incrementó a más del 31 %.<sup>3</sup> La diabetes también presenta un patrón similar, ya que en el siglo XIX pocos sabían de esta enfermedad, la cual en 1935 tenía una

prevalencia del 0.37 %, pero en un periodo de 85 años tuvo un gran incremento y para el 2020 su prevalencia ya era del 10.5 %.

¿Qué pasó con la obesidad? La misma historia. En el siglo XIX, la obesidad solo tenía una prevalencia del 1.2 %, mientras que en un periodo de 115 años se multiplicó por 33. En el 2015 alcanzó el 39.8 %.<sup>4</sup> Por otro lado, en 1990, el 24 % de los adultos tenían síndrome metabólico, que es una combinación de presión arterial alta, dislipidemia, resistencia a la insulina, hiperglucemia y obesidad visceral.

Para el período 2009-2015, el 88 % de los adultos no cumplían con todos los criterios de una buena salud metabólica, los cuales se analizan a través de los niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol HDL, presión arterial y circunferencia de la cintura.<sup>5</sup>

Enfermedades como la degeneración macular y la osteoartritis también se volvieron más comunes, por lo que Knobbe decidió investigar qué había causado todos estos cambios. La respuesta: la llegada de cuatro alimentos procesados, el azúcar, los aceites de semillas, la harina refinada y las grasas trans.

“Creo que se trata de un experimento humano para el que nadie dio su consentimiento. Nadie sabía sobre esto. De lo contrario, no habrían accedido a participar”, dice.<sup>6</sup> Knobbe también cita el trabajo de Weston A. Price, el dentista que escribió el libro "Nutrition and Physical Degeneration". En la década de los 90, 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 la azúcar refinada y la harina blanca, su salud y dientes perfectos se deterioraron muy rápido. "En 1939, Weston Price relacionó estos mismos alimentos con la enfermedad degenerativa física, pero nadie le hizo caso", dice Knobbe.<sup>7</sup> Ahora, Knobbe está viviendo lo mismo que vivió Price en el siglo XXI.

## Los aceites de semillas son como el arsénico

El problema con los aceites de semillas es que se someten a procesos industriales que promueven la inflamación y oxidación en su cuerpo. A las autoridades de salud les gusta afirmar que los aceites de semillas son una opción "saludable" porque reducen los niveles de colesterol, pero como dice Knobbe, también lo hace el arsénico. De hecho, estas dos toxinas tienen muchas cosas en común:<sup>8</sup>

*"Podría sonar a broma y aunque parezca increíble, hay muchas similitudes entre el arsénico y los aceites de semillas, como el hecho de que el arsénico causa oxidación dentro de su cuerpo. Lo mismo hacen los aceites de semillas. Causan oxidación. También promueven la inflamación y son tóxicos, pero entre todos estos problemas, la oxidación es el peor".*

La mayoría de los alimentos procesados, que incluyen a la comida rápida e incluso la comida de muchos restaurantes caros, contienen aceites de semillas. "Incluso en los mejores restaurantes utilizan aceites de semillas porque son más económicos que la mantequilla", dice Knobbe.

La razón por la que aún forman parte del suministro de alimentos, sin importar su toxicidad, es que no se trata de venenos biológicos sino crónicos.<sup>9</sup> Una estrategia sólida a la hora de comer en un restaurante es evitar TODAS las salsas y aderezos, porque casi todos estos productos contienen aceites de semillas.

*"A partir de la década de 1860, comenzaron a aparecer poco a poco. Primero se utilizaron para adulterar la manteca de cerdo y la mantequilla, y luego de forma gradual se utilizaron para suplantar y reemplazar la manteca de cerdo, la mantequilla y el sebo de res. Y así es como lograron colocarse en el lugar en el que se encuentran hoy en día. Y así, poco a poco, apareció la obesidad y las enfermedades crónicas, y hasta la fecha esos aceites forman parte del suministro de alimentos".*

Según Knobbe, además de promover la inflamación, estos aceites de semillas también son:<sup>10</sup>

Citotóxicos	Genotóxicos
Mutagénicos	Carcinogénicos
Trombogénicos	Aterogénicos
Obesogénicos	

## Un tercio de las calorías que consumen las personas provienen de los aceites de semillas

Los datos de Knobbe señalan que estos aceites se volvieron parte del suministro de alimentos de los Estados Unidos desde 1866, mientras que para el 2010 ya representaban el 32 % de la alimentación de cada persona, lo que equivale a 80 gramos al día.<sup>11</sup> En contraste, para el año 1865, el ácido linoleico omega-6 solo representaba entre el 2 % y 3 % del consumo calórico de las personas, que en aquel entonces provenía de la mantequilla, la manteca de cerdo y el sebo de res.

En el pasado, los animales tenían niveles muy bajos de omega-6, pero esto cambió cuando comenzaron a criarse en operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO). Para que se dé una idea, la carne de cerdo de animales de CAFO puede contener hasta un 20 % de grasas omega-6.<sup>12</sup> Knobbe menciona a varias poblaciones nativas que tienen tasas muy bajas de enfermedades crónicas, así como un consumo mínimo de ácido linoleico, como la tribu Masai de Kenia y Tanzania.

Su alimentación se basa en la leche, carne y sangre, un 66 % de grasa de origen animal (de 33 % a 45 % de grasa saturada), 17 % de carbohidratos y solo un 1.7 % de ácido linoleico omega-6 (LA). No tienen enfermedades cardíacas, pero a pesar de todos estos datos, la Asociación Americana del Corazón insiste en que las personas deben limitar su consumo de grasas saturadas a menos del 5 % o 6 % de sus calorías diarias.<sup>13</sup>

Si consideramos que del 24 % al 32 % del consumo calórico diario de los estadounidenses proviene de aceites de semillas, entonces la persona promedio

obtiene entre un 8 % y 12 % de sus calorías del ácido linoleico.

En otro ejemplo, del 54 % al 62 % del consumo calórico diario de los habitantes de Tokelau, que viven en un territorio cercano a Nueva Zelanda, proviene del coco, lo que equivale al 53 % de grasa, de las cuales el 48 % representa grasas saturadas. Solo alrededor del 1 % o menos de su alimentación está compuesta por grasas omega-6. No tienen enfermedades cardíacas y casi no tienen casos de obesidad ni diabetes.<sup>14</sup>

Knobbe también señala lo siguiente: "si analizamos este tipo de poblaciones, que mantienen una alimentación ancestral, encontramos que no comen azúcar refinada, trigo refinado ni tampoco aceites vegetales":<sup>15</sup>

*"Pero ¿qué pasa con el omega-6 que consumen? Representa entre 0.6 y 1.7 %, por debajo del 2 %, mientras que las poblaciones occidentalizadas consumen: de 7 a 12 % de ácido linoleico omega-6. Este es un punto muy importante. ¿Qué pasa cuando consumimos estas grasas omega-6? se acumulan en forma de grasa corporal".*

## **En Japón y Egipto consumen este tipo de aceites desde hace mucho tiempo**

Aunque muchas civilizaciones ancestrales no sufrían de estas enfermedades porque no consumían estos aceites, otras como Japón y Egipto tenían problemas de salud que se relacionaban con el consumo elevado de estos aceites tóxicos. Desde 1960, Japón experimentó un marcado incremento en sus tasas de obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, varios tipos de cáncer y degeneración macular relacionada con la edad.

Mientras que en 1950, los japoneses solo consumían 3 gramos al día de aceites de semillas, una cantidad que para el 2004 alcanzó los 39 gramos al día. Como porcentaje de las calorías totales, el consumo de omega-6 incrementó de 1.55 en 1950 a 6.2 % en 2004. "Esa es la raíz de todo el problema", dijo Knobbe.<sup>16</sup> "Así que el deterioro en la salud pública de Japón podría deberse al incremento de 13 veces o un 1200 % en el consumo

de aceites de semillas tóxicos, que carecen de nutrientes y que promueven la inflamación y oxidación".<sup>17</sup>

El Dr. Paul Saladino, autor del libro titulado "The Carnivore Code", un libro sobre la alimentación a base de productos de origen animal, también explica por qué cree que los problemas de sobrepeso y de enfermedades que tenían los antiguos egipcios se relacionaban con los aceites de semillas que consumían.

Hemiunu, un hombre que vivió en el antiguo Egipto y que se cree que fue el arquitecto de la Gran Pirámide de Giza, está representado en una estatua con sobrepeso. También hay una antigua reina egipcia que tenía obesidad y cáncer, lo que se confirmó al analizar una momia.<sup>18</sup>

Los egipcios eran un caso atípico entre las civilizaciones antiguas, porque también tenían casos de enfermedad de las arterias coronarias. Saladino sostiene que las civilizaciones como la egipcia, que tenían barcos, eran más propensas a visitar aldeas donde podían comprar alimentos "procesados" como los aceites de semillas.

Es posible que los egipcios no solo hayan sido la primera población en utilizar aceites de semilla, sino que en aquel tiempo estos aceites eran costosos, así que solo la clase rica podía obtenerlos, por esa razón esta clase social tenían más problemas de obesidad.

## **Los aceites de semillas están detrás de la epidemia de enfermedades crónicas**

Según Saladino, el ácido linoleico causó los problemas de obesidad y de enfermedades entre los antiguos egipcios. También menciona el reporte de Jeff Nobbs,<sup>19</sup> quien encontró que en los Estados Unidos, 6 de cada 10 personas tienen alguna enfermedad crónica, y que a partir de 1935, las tasas de enfermedades cardíacas, el asma, el cáncer y la diabetes incrementaron en un 700 %.

De acuerdo con las directrices convencionales para las grasas saturadas y el sodio, ahora las personas fuman y beben menos, hacen más ejercicio y comen "de manera

más saludable". Nobbs también cree que los aceites vegetales son la razón por la que las personas desarrollan tantas enfermedades crónicas:

*"Las tasas de obesidad y de enfermedades crónicas siguen en aumento.*

*Mientras tanto, los aceites vegetales se apoderaron de nuestro suministro de alimentos y ahora representan unas 699 calorías de nuestra alimentación diaria o casi el 20 % de todo lo que comemos.*

*Si ya sabe qué causa todos estos problemas, ¿por qué los consume? Si los aceites vegetales están detrás de la epidemia de enfermedades crónicas, eso explicaría por qué sus tasas siguen en aumento, a pesar de que las personas siguen las recomendaciones de salud pública.*

*Estoy convencido que la carne roja, las grasas saturadas, el colesterol y el sodio no son los culpables. Debemos dejar de enfocarnos en ellos y atacar al verdadero culpable de esta epidemia. Llegó el momento de que todos sepan quién está detrás de los problemas de salud pública: los aceites vegetales".*

## **Consejo de salud #1: prepare sus comidas en casa**

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
Girasol	Cacahuete
Semilla de uva	Salvado de arroz

El aceite de oliva y de aguacate también deberían formar parte esta lista, ya que suelen adulterarse e incluso el aceite de oliva puro contiene grandes cantidades de ácido



linoleico. Para lograrlo, debe evitar casi todos los alimentos ultraprocesados, la comida rápida y la comida de restaurantes. Por eso es tan importante preparar la mayor cantidad de alimentos que pueda en casa, de esta forma sabrá qué está comiendo.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021
- <sup>2</sup> U.S. CDC, Heart Disease Facts
- <sup>3</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 8:26
- <sup>4</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 9:21
- <sup>5, 6</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 10:09
- <sup>7</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 11:17
- <sup>8</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 3:09
- <sup>9</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 5:10
- <sup>10</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 6:05
- <sup>11</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 13:04
- <sup>12</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 15:01
- <sup>13</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 16:56
- <sup>14</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 19:22
- <sup>15</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 20:33
- <sup>16</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021 32:14
- <sup>17</sup> YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021 35:01
- <sup>18</sup> The Irish Times June 28, 2007
- <sup>19</sup> Jeff Nobbs, What's Driving Chronic Disease? March 28, 2020