

# Las 10 razones detrás de la mayoría de los problemas de salud crónicos

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La obesidad es un problema de gran relevancia y que es prevenible cuando se trata de problemas crónicos, y la alimentación es un factor relevante para conservar un peso corporal saludable. Solamente 10 empresas de alimentos controlan la comida que se produce en masa en los supermercados, la cual es ultraprocesada y con un contenido elevado de azúcar
- › La mayoría de los cuales provienen de cultivos de la ingeniería genética y que constituyen el 70 % de los cultivos de los Estados Unidos y de la misma manera, el 70 % de la alimentación en los Estados Unidos se basa en comida procesada, lo cual desemboca en enfermedades crónicas
- › Algunos médicos se han convertido en traficantes legalizados de medicamentos al recetar medicamentos en exceso como síntoma de un problema mayor en el sector de los medicamentos, en el cual los médicos han sido más influenciados por las farmacéuticas y no por las necesidades de los pacientes
- › Desde 1970 las políticas gubernamentales han favorecido a los grandes corporativos de agricultores y hoy en día la industria de los medicamentos también controla al sector agricultor y el abastecimiento de semillas, lo que se traduce en que tiene el control de la comida que consume, las veces en que enferma y los medicamentos que le recetan para controlar las enfermedades crónicas
- › Al sustituir las grasas saturadas con azúcar, cereales integrales, verduras y aceites de semillas se tuvo impacto significativo en el número creciente de personas con obesidad

y padecimientos crónicos. Con cada año, se vuelve más importante ser consciente de las elecciones de alimentos que se hacen, ya que afectan a la salud y el bienestar

En la Encuesta Nacional de la Evaluación de la Salud y la Nutrición (NHANES, por sus siglas en inglés) se reportó la tasa más alta de obesidad registrada en dicho instrumento (39.6 % de adultos con obesidad).<sup>1</sup> Dichos números solamente van en ascenso. En 2017 y 2018 los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades<sup>2</sup> registraron el 42.5 % de adultos de 20 años y más con obesidad.

Cuando se incluye el porcentaje de personas con sobrepeso, ese porcentaje se eleva dramáticamente al 73.6 % de la población. El mapa de la prevalencia de la obesidad en adultos<sup>3</sup> muestra el punto mayor de prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en los estados del medio oeste y del sur con un promedio mayor al 40 % de la población reportada como obesa.

La excepción es Florida, donde el porcentaje de población obesa oscila entre el 25 y el 30 %. El mayor desafío para mantener un peso saludable es la alimentación. Hay otros factores que contribuyen al aumento de peso, incluida la falta de actividad física.

No obstante, es importante reconocer que no hacer ejercicio nunca superará a una mala alimentación. Por lo tanto, es el primer factor que debe abordar si desea mantener un peso saludable, lo cual es importante ya que la obesidad es uno de los principales factores que desencadenan enfermedades prevenibles.<sup>4</sup>

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos,<sup>5</sup> seis de cada 10 adultos tienen al menos una afección de salud crónica, ya sea una enfermedad cardíaca, cáncer o diabetes tipo 2. Estas son también las principales causas de muerte en los Estados Unidos,<sup>6</sup> la obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo significativos para ellos.<sup>7</sup>

En un estudio de 10 años de duración,<sup>8</sup> se demostró que existe una correlación entre tener sobrepeso u obesidad con el desarrollo de padecimientos crónicos, dentro de los

cuales se incluyen: cálculos biliares, diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer de colon y cardiopatía.

Hay desafíos importantes dentro del suministro de alimentos, que hacen que cada mes sea más difícil para las personas tomar decisiones saludables. @MrSollozzo del Meat Mafia Podcast creó un tweet gráfico informativo<sup>9</sup> en el que enumera muchos de los desafíos relacionados con los hábitos alimenticios y los desafíos alimentarios, que enfrentan las personas de los Estados Unidos en la actualidad, tales como:

## **1. 10 empresas controlan casi todos los alimentos procesados**

Oxfam América es una organización sin fines de lucro que se enfoca en las desigualdades que impulsan la pobreza y la injusticia. En 2014 crearon una poderosa imagen gráfica que demuestra cómo<sup>10</sup> 10 empresas controlan casi todos los productos alimenticios y bebidas que se encuentran en los supermercados. Entre ellos, los ingresos suman más de mil millones de dólares por día.

Estas empresas incluyen: CocaCola, Mars, Nestlé, Kellogg, General Mills, Wrigley y Wonka. Los cuales tienen como interés personal el garantizar la lealtad y atraer nuevos clientes cada año mediante la publicidad, para promocionar sus productos como opciones dietéticas saludables y sabias como alimentos o como un postre divertido.

Resulta complejo para muchos pasar por alto los focos rojos<sup>11</sup> que ellos mismos activan en sus campañas publicitarias, los cuales incluyen: empaques llamativos,<sup>12</sup> la inversión en estudios nutricionales y<sup>13</sup> las campañas publicitarias impresas o en video muy llamativas.<sup>14</sup>

La publicidad polariza los gustos y hábitos alimenticios de la gente, lo cual financia las ganancias de las empresas, y a su vez, provoca la epidemia de obesidad. No obstante, si considera que está atado de manos, aún tiene voz y voto con respecto a lo que dichas empresas venden, ya que usted puede elegir no comprar sus productos.

## **2. El 70 % de todos los cultivos son de la ingeniería genética**

Cuando busque en el pasillo de vegetales la cena de hoy, tome en cuenta que cerca del 70 % de los cultivos de los Estados Unidos provienen de organismos de la ingeniería genética. De acuerdo con los datos<sup>15</sup> del Servicio Internacional para la Adquisición de Aplicaciones Agrobiotecnológicas (ISAAA, por sus siglas en inglés), los cultivos transgénicos más populares son: la soya, el maíz, el algodón y la canola.

La soya, el maíz y la canola se utilizan en muchos alimentos procesados y ultraprocesados que se encuentran en los estantes de los supermercados. Hay dos tipos de semillas transgénicas: tolerantes a herbicidas (HT, por sus siglas en inglés) y resistentes a insectos (Bt, por sus siglas en inglés).<sup>16</sup> El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) encuentra que la tasa de adopción de ambos está aumentando y la adopción de variedades de semillas apiladas, que tienen ambos rasgos, se ha acelerado en los últimos años.

Las implicaciones para la salud después de la exposición a plantas transgénicas son significativas y están ligadas al uso del herbicida glifosato,<sup>17</sup> el cual se ha incrementado de manera drástica en los últimos 20 años.<sup>18</sup> La microbioma intestinal es muy importante para la salud y el glifosato la afecta de manera negativa. Los expertos han vinculado la exposición al glifosato y las plantas transgénicas a un desequilibrio en las bacterias intestinales<sup>19</sup> y una variedad de enfermedades crónicas, incluida la obesidad.<sup>20</sup>

### **3. Las empacadoras de carne les pagan poco a los ganaderos y les cobran caro a los consumidores**

En 2020, el Departamento de Justicia comenzó a investigar de manera formal las violaciones antimonopolio de las cuatro empacadoras de carne de res más grandes de los Estados Unidos,<sup>21</sup> tras las denuncias de varios estados y organizaciones agrícolas. Las empresas "Big 4" son: Cargill, Tyson Foods, JBS y National Beef, y son responsables de procesar el 85 % de toda la carne de res que se convierte en bistecs, asados y otros cortes.<sup>22</sup>

Cuando la carne de hamburguesa se incluye en la ecuación, Big 4 procesa el 70 % de la producción de carne de res. Las cuatro empresas obtuvieron un mayor control de la

industria a principios de la década de 1990, cuando los datos del USDA demostraron que la participación de mercado de los animales sacrificados aumentó del 25 % en 1977 al 71 % en 1992. Varios incidentes llamaron la atención sobre la consolidación que le otorgó a solo cuatro empresas una participación mayoritaria en el mercado.

Los ganaderos se sienten frustrados por las caídas de precios que experimentan cuando cierra una empacadora de carne, mientras que, las empacadoras se benefician del aumento de los precios de la carne. A corto plazo, esto afecta el sustento del ganadero y a su capacidad para permanecer en el negocio. A largo plazo, el aumento de los precios en el supermercado, debido a los niveles más bajos de suministro, puede llevar a más personas a comprar "carne" falsa a base de plantas.

## **4. El 70 % de la alimentación de las personas en los Estados Unidos es de alimentos procesados**

Cuando investiga la correlación entre la obesidad y las enfermedades crónicas, cerca del 70 % de los cultivos de los Estados Unidos son transgénicos, el 73.6 % de la población tiene sobrepeso u obesidad,<sup>23</sup> aproximadamente el 60 % de la población tiene al menos una enfermedad crónica y, según datos de dos estudios,<sup>24,25</sup> el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados se da en poco más del 70 % de la población general.

Hay más de 40 000 alimentos en los estantes de los supermercados y la mayoría son alimentos procesados y ultraprocesados.<sup>26</sup> En un estudio<sup>27</sup> se encontró que el 57.9 % de los alimentos consumidos eran ultraprocesados y proporcionaron 89.7 % de calorías solamente de azúcares añadidas. Los datos también muestran que un exceso de azúcar en la alimentación puede causar menor saciedad, aumento en el consumo de calorías y menor producción de energía en el cuerpo.<sup>28</sup>

Un modelo rastreó la correlación entre el aumento del consumo de azúcar y las tasas de obesidad y se descubrió que "el consumo de azúcar en los Estados Unidos es al menos suficiente para explicar el cambio en la obesidad adulta en los últimos 30 años".<sup>29</sup>

## **5. Los médicos se han convertido en traficantes de drogas legalizados**

@MrSollozzo llama a los médicos "traficantes de drogas legalizados"<sup>30</sup> ya que muchos recetan medicamentos en exceso de manera regular,<sup>31</sup> en lugar de ayudar a los pacientes a cambiar sus hábitos de vida para evitar enfermedades crónicas. Se pueden encontrar ejemplos en pacientes a los que se les recetan muchos analgésicos, inhibidores de la bomba de protones, antidepresivos,<sup>32</sup> antibióticos<sup>33</sup> y medicamentos para controlar los efectos secundarios de otros medicamentos.<sup>34</sup>

Este es un síntoma de una condición más amplia en la que la atención médica parece tener influencia de la industria farmacéutica y no un enfoque en la prevención o tratamiento de condiciones físicas que incluyen alteraciones nutricionales y de estilo de vida.

## **6. Las grandes farmacéuticas controlan la agricultura y el suministro de semillas**

En la década de 1990 se introdujeron leyes para proteger a los cultivos de la bioingeniería. En 2021, cuatro grandes corporaciones poseían más del 50 % de las semillas del mundo, lo que constituye un monopolio asombroso que domina la cadena alimentaria mundial.<sup>35</sup> Una de esas empresas es Bayer, la cual adquirió Monsanto en 2018.<sup>36</sup>

Monsanto es una empresa de agroquímicos y biotecnología agrícola, propiedad de una empresa farmacéutica que controla una parte importante del suministro mundial de semillas, a saber, semillas transgénicas.<sup>37</sup> Lo cual significa que Monsanto controla los alimentos transgénicos que usted consume y Bayer le proporciona los medicamentos que necesita para tratar su enfermedad crónica provocada por esos alimentos.

## **7. Las políticas gubernamentales favorecen a la agricultura corporativa**

Earl Butz fue secretario del USDA en la década de 1970. Su visión era crear un sistema alimentario centralizado que, como escribe Grist, "clavó el yelmo en las políticas agrícolas del New Deal que buscaban proteger a los agricultores de las grandes empresas agroindustriales, cuyos intereses defendía abiertamente".<sup>38</sup> En el momento en que se le designó para el USDA, se había desempeñado como miembro de la junta directiva de varias empresas importantes, incluida Ralston Purina.

Los críticos predijeron que estos lazos podrían comprometer su capacidad de funcionar de manera objetiva y la profecía se cumplió cuando obligó a la agroindustria y a los grandes conglomerados agrícolas al interés nacional. Su legado continúa prosperando a medida que los pequeños agricultores se ven obligados a cerrar de manera gradual y los grandes conglomerados compran grandes extensiones de tierra, ampliando el alcance de los productos transgénicos y las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés).

Es probable que la mayoría de las personas nunca les hayan dado la mano a su agricultor local, quien puede vender productos y carne en los mercados de agricultores locales, a pequeños comerciantes o directamente a usted, el consumidor. La gran ventaja al respecto de estos proveedores locales de alimentos es que les interesa dar la mejor calidad en alimentos, para poder mantenerse en el negocio.

## **8. La "ciencia" reemplazó la grasa saturada con azúcar refinada**

La investigación conocida como el "Estudio de los Siete Países" la concibió el difunto Ancel Keys, un fisiólogo de mediados del siglo XX que promovió las grasas poliinsaturadas sobre las grasas dietéticas saturadas naturales.<sup>39</sup> Lanzó el estudio en 1958 con la intención de identificar los patrones dietéticos que afectan a las enfermedades cardíacas.<sup>40</sup>

Los resultados del estudio cambiaron las recomendaciones dietéticas del gobierno durante décadas, con recomendaciones para eliminar las grasas saturadas de la alimentación. Junto con la adición de grasas poliinsaturadas para reemplazar las

grasas naturales que faltan, la industria alimentaria también agregó azúcar y granos integrales a la mezcla de alimentos procesados destinados a tentar su paladar.

Sin embargo, como la ciencia ha demostrado, esta medida ha tenido un amplio impacto en la salud y, en lugar de ayudar a disminuir las enfermedades cardíacas, en realidad aumentó el riesgo de enfermedades coronarias de muchas personas, ya que el reemplazo conduce a:<sup>41</sup>

*"... alteraciones en las lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), en las lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) y en triglicéridos, los cuales podrían incrementar el riesgo de enfermedad coronaria.*

*Además, la alimentación rica en azúcar puede inducir muchas otras anomalías asociadas con el riesgo elevado de cardiopatía coronaria, incluidos los niveles elevados de glucosa, insulina y ácido úrico, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y la leptina, enfermedad del hígado graso no alcohólico y disfunción plaquetaria. Se ha descubierto que una alimentación alta en azúcares añadidos causa un riesgo tres veces mayor de muerte por enfermedad cardiovascular".*

Como consecuencia de los alimentos procesados, las persona promedio desarrolla un gusto tan fuerte por lo dulce, que muchos expertos creen que está consumiendo hasta 59 kilogramos de azúcar al año.<sup>42,43,44</sup> El azúcar se ha vuelto tan barato y omnipresente que se encuentra en casi todos los alimentos procesados y ultraprocesados.

## **9. Las grasas naturales son reemplazadas con aceites vegetales que se producen en fábricas**

De acuerdo con el USDA, el consumo anual de grasa y aceite agregado aumentó casi 14 kilogramos entre 1970 y 2010. Sin embargo, la cantidad de grasa animal saturada disminuyó, mientras que la tasa de grasa vegetal de los aceites de semillas aumentó.<sup>45</sup>



Dichos aceites vegetales industriales y de semillas están implicados en la mayoría de los padecimientos diagnosticados en el siglo pasado.

El número de personas diagnosticadas con enfermedades cardíacas, cáncer, presión arterial alta, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad de Alzheimer y accidentes cerebrovasculares aumentó dramáticamente en las últimas décadas y todos se relacionan con el consumo de aceite de semillas.

En una presentación de 45 minutos intitulada: "Enfermedades de la civilización: ¿Será que el exceso de aceite de semilla sea el mecanismo unificador?", el Dr. Chris Knobbe revela evidencia sorprendente de que los aceites de semillas tan frecuentes en la alimentación moderna son responsables de la mayoría de las enfermedades crónicas de hoy en día.<sup>46</sup>

Su investigación indica que el alto consumo de aceites de semillas ricos en omega-6 en la alimentación diaria son el principal promotor y unificador de las enfermedades degenerativas crónicas de la civilización moderna. Dice que los hábitos alimenticios occidentales con aceites de semillas nocivos son "un experimento humano mundial... sin consentimiento informado".<sup>47</sup>

## **10. Los alimentos que son imitación de carne que provienen de plantas se venden como una opción más saludable**

Aunque muchos productos cárnicos falsos se venden como una opción más saludable para usted y el medio ambiente, resulta que esta es otra cortina de humo para controlar el suministro de alimentos. A medida que aumentan los precios de la carne, más personas pueden considerar una opción que quizás no tenían antes: comer carne falsa.

Los ingresos totales de la marca Beyond Meat, cuya base son las plantas, han crecido de manera paulatina de \$16.2 millones en 2016 a \$87.9 millones en 2018<sup>48</sup> y superaron las expectativas en 2020, alcanzando los \$406.8 millones.<sup>49</sup> El consumo creciente en el mercado es prueba de lo bien que la propaganda ha ayudado a convencer al público de que es un producto más sano que la proteína animal.

Sin embargo, es bien sabido que los alimentos ultraprocesados son enemigos de la buena salud, e incluso aumentan el riesgo de muerte prematura en un 62 % cuando se consumen en cantidades de más de cuatro porciones al día y cada porción adicional aumenta el riesgo en otro 18 %.<sup>50</sup>

Entonces ¿qué es la "carne" de origen vegetal? "No es comida, es un software de propiedad intelectual. De hecho, cuenta con 14 patentes. En cada mordida de Impossible Burger se tienen cerca de 100 patentes adicionales pendientes debido a su proximidad con carne animal de pollo y pescado, dice Seth Itzkan, un futurista, ambientalista, cofundador y codirector de Soil4Climate.<sup>51</sup>

Él advierte que los productos cárnicos falsos están destruyendo el medio ambiente, al perpetuar una dependencia dañina de los granos transgénicos, mientras aceleran la pérdida del suelo y restan valor a la agricultura regenerativa.

## **¡Cuidado al comprar!**

Controlar el suministro de alimentos es otra forma de controlar la salud y el futuro. Con cada año, se vuelve más importante ser consciente de las elecciones de alimentos que hace cada día, ya que afectan su salud y bienestar.

La alimentación dice qué tan bien funciona el cuerpo y qué tan bien se siente a diario. A medida que se acerque el verano, elija de manera inteligente pensando en su salud y visite mercados locales de agricultores para comprar sus vegetales y optar por opciones de agricultura regenerativa, carne y productos derivados de la leche, asimismo, contemple comprar carne y sus derivados de manera directa de agricultores locales.

## **Fuentes y Referencias**

---

- <sup>1</sup> [Trust for America's Health, The State of Obesity 2018](#)
- <sup>2</sup> [Centers for Disease Control and Prevention, Obesity and Overweight](#)
- <sup>3</sup> [Centers for Disease Control and Prevention, Adult Obesity Prevalence Map](#)
- <sup>4</sup> [Polish Journal of Food and Nutrition Science, 2019;69\(3\)](#)

- <sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention, March 21, 2022
- <sup>6</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Leading Causes of Death
- <sup>7</sup> University of Mississippi Medical Center, Obesity and Chronic Disease
- <sup>8</sup> JAMA, 2001;161(13)
- <sup>9, 30</sup> Twitter, MrSolozzo, April 11, 2022
- <sup>10</sup> Oxfam America, December 10, 2014
- <sup>11</sup> Zen Business, Hot Button Marketing
- <sup>12</sup> Nutrients, 2019;11(5)
- <sup>13</sup> BMJ, 2020;371
- <sup>14</sup> Pan American Health Organization, Marketing of Ultra-processed and Processed Food and Non-alcoholic Drink Products
- <sup>15</sup> International Service for the Acquisition of Agri-biotech Applications, July 23, 2018
- <sup>16</sup> USDA, Recent Trends in GE Adoption
- <sup>17</sup> Environmental Health, 2016;15(19)
- <sup>18</sup> Environmental Sciences Europe, 2016;28(3)
- <sup>19</sup> Neurotoxicology, 2019;75:1
- <sup>20</sup> Impact of Genetically Modified Organisms on Environment and Health, 2021
- <sup>21</sup> Bloomberg, June 4, 2020
- <sup>22</sup> Reuters, June 17, 2021
- <sup>23</sup> CDC Obesity and Overweight September 10, 2021
- <sup>24, 27</sup> BMJ Open, 2016;6:e009892
- <sup>25</sup> American Journal of Clinical Nutrition, 2021;115(1)
- <sup>26</sup> Troy Media, December 26, 2019
- <sup>28</sup> BMJ Open Heart, 2016;3:e000469
- <sup>29</sup> Economics & Human Biology, 2020;36(100818)
- <sup>31</sup> StatNews, April 2, 2019
- <sup>32</sup> Journal of Clinical Medicine Research, 2019;11(9)
- <sup>33</sup> Centers for Disease Control and Prevention, May 3, 2016
- <sup>34</sup> BBC, September 22, 2021
- <sup>35</sup> DW, August 4, 2021
- <sup>36</sup> Fierce Pharma, August 29, 2019
- <sup>37</sup> Leaders in Wildlife Conservation, March 30, 2021
- <sup>38</sup> Grist, February 8, 2008
- <sup>39</sup> Seven Countries Study, Ancel Keys, top paras
- <sup>40</sup> Seven Countries Study, About the Study, para 1
- <sup>41</sup> Progressive Cardiovascular Disease, 2016;58(5) Abstract
- <sup>42</sup> Smithsonian, May 2017
- <sup>43</sup> Daily Health Post, July 25, 2019
- <sup>44</sup> DailyInfographic, March 25, 2015
- <sup>45</sup> USDA, January 2017
- <sup>46</sup> YouTube, June 13, 2020

- <sup>47</sup> YouTube, June 13, 2020, minute 10:36
- <sup>48</sup> Forbes August 28, 2020
- <sup>49</sup> Beyond Meat 2020 Financial Results February 25, 2021
- <sup>50</sup> BMJ 2019;365:l1949
- <sup>51</sup> Medium, May 25, 2020