



## La conspiración del azúcar (parte II)

Nutrición, 30/06/2021



Si,  
como  
parece  
cada  
vez  
más  
probable,  
el  
consejo  
nutricional

en el que nos hemos apoyado durante 40 años fue profundamente defectuoso, este no es un error que se pueda poner en la puerta de los ogros corporativos. Tampoco puede hacerse pasar por un error científico inocuo. Lo que le sucedió a John Yudkin contradice esa interpretación. En cambio, sugiere que esto es algo que los científicos se hicieron a sí mismos y, en consecuencia, a nosotros.

Tendemos a pensar en los herejes como contrarios, individuos con la compulsión de burlar la sabiduría convencional. Pero a veces un hereje es simplemente un pensador convencional que se queda mirando de la misma manera mientras todos a su alrededor giran 180 grados. Cuando, en 1957, John Yudkin planteó por primera vez su hipótesis de que el azúcar era un peligro para la salud pública, se lo tomó en serio, al igual que su defensor. Cuando Yudkin se retiró, 14 años después, tanto la teoría como el autor habían sido marginados y ridiculizados. Solo ahora el trabajo de Yudkin está regresando, póstumamente, a la corriente científica principal.

Estas bruscas fluctuaciones en las existencias de Yudkin han tenido poco que ver con el método científico y mucho que ver con la forma poco científica en que se ha desarrollado el campo de la nutrición a lo largo de los años. Esta historia, que ha comenzado a surgir en la última década, ha sido llevada a la atención del público en gran medida por forasteros escépticos en lugar de nutricionistas eminentes. En su libro minuciosamente investigado, *The Big Fat Surprise*, la periodista Nina Teicholz rastrea la historia de la proposición de que las grasas saturadas causan enfermedades cardíacas y revela la notable medida en que su progreso desde la controvertida teoría hasta la verdad aceptada fue impulsado, no por nueva evidencia, pero por la influencia de unas pocas personalidades poderosas, una en particular.

El libro de Teicholz también describe cómo un grupo de científicos de alto nivel en nutrición, a la vez inseguros acerca de su autoridad médica y atentos a las amenazas, exageraron constantemente el caso de las dietas bajas en grasas, mientras apuntaban sus armas contra aquellos que ofrecían pruebas o argumentos en contra. . John Yudkin fue solo su primera y más eminente víctima.

Hoy, mientras los nutricionistas luchan por comprender un desastre de salud que no predijeron y que pueden haber desencadenado, el campo atraviesa un período doloroso de reevaluación. Se está alejando de las prohibiciones sobre el colesterol y las grasas, y endureciendo sus advertencias sobre el azúcar, sin llegar a dar un giro inverso. Pero sus miembros más antiguos todavía conservan un instinto colectivo para difamar a aquellos que desafían su sabiduría convencional andrajosa demasiado fuerte, como ahora está descubriendo Teicholz.

Para comprender cómo llegamos a este punto, debemos remontarnos casi al comienzo de la ciencia moderna de la nutrición. El 23 de septiembre de 1955, el presidente de los Estados Unidos, Dwight Eisenhower, sufrió un ataque al corazón. En lugar de fingir que no había sucedido, Eisenhower insistió en hacer públicos los detalles de su enfermedad. Al día siguiente, su médico jefe, el Dr. Paul Dudley White, dio una conferencia de prensa en la que instruyó a los estadounidenses sobre cómo evitar las enfermedades cardíacas: dejar de fumar y reducir la grasa y el colesterol. En un artículo de seguimiento, White citó la investigación de un nutricionista de la Universidad de Minnesota, Ancel Keys.

La enfermedad cardíaca, que había sido una rareza relativa en la década de 1920, ahora afectaba a los hombres de mediana edad a un ritmo aterrador, y los estadounidenses buscaban una causa y una cura. Ancel Keys proporcionó una respuesta: la "hipótesis de la dieta y el corazón" (en aras de la simplicidad, la llamo la "hipótesis de la grasa"). Esta es la idea, ahora familiar, de que un exceso de grasas saturadas en la dieta, provenientes de carnes rojas, queso, mantequilla y huevos, eleva el colesterol, que se congela en el interior de las arterias coronarias, haciendo que se endurezcan y estrechen, hasta que el flujo de sangre se detiene y el corazón se paraliza.

Ancel Keys era brillante, carismático y combativo. Un amigo colega de la Universidad de Minnesota lo describió como "directo hasta el punto de la franqueza, crítico hasta el punto de ensartar"; otros eran menos caritativos. Irradiaba convicción en un momento en que la confianza era muy bienvenida. El presidente, el médico y el científico formaron una cadena tranquilizadora de autoridad masculina, y la idea de que los alimentos grasos no eran saludables comenzó a imponerse a los médicos y al público. (El propio Eisenhower eliminó las grasas saturadas y el colesterol de su dieta por completo, hasta su muerte, en 1969, por una enfermedad cardíaca).

Muchos científicos, especialmente los británicos, se mostraron escépticos. El que dudaba más era John Yudkin, entonces el nutricionista líder del Reino Unido. Cuando Yudkin miró los datos sobre enfermedades cardíacas, se sorprendió por su correlación con el consumo de azúcar, no de grasa. Llevó a cabo una serie de experimentos de laboratorio en animales y humanos, y observó, como otros lo habían hecho antes que él, que el azúcar se procesa en el hígado, donde se convierte en grasa, antes de ingresar al torrente sanguíneo.

También señaló que, si bien los humanos siempre han sido carnívoros, los carbohidratos solo se convirtieron en un componente importante de su dieta hace 10,000 años, con el advenimiento de la agricultura masiva. El azúcar, un carbohidrato puro, con toda la fibra y la nutrición eliminada, ha sido parte de las dietas occidentales durante solo 300 años; en términos evolutivos, es como si, en este segundo, hubiéramos tomado nuestra primera dosis. Las grasas saturadas, por el contrario, están tan íntimamente ligadas a nuestra evolución que están abundantemente presentes en la leche materna. En opinión de Yudkin, parecía más probable que fuera la innovación reciente, en lugar del elemento básico prehistórico, lo que nos enfermaba.