



La conspiración del azúcar (parte III)

Nutrición, 30/06/2021



John
Yudkin
nació
en
1910,
en el
East
End de
Londres.

Sus padres eran judíos rusos que se establecieron en Inglaterra después de huir de los pogromos de 1905. El padre de Yudkin murió cuando él tenía seis años y su madre crió a sus cinco hijos en la pobreza. A través de una beca para una escuela primaria local en Hackney, Yudkin llegó a Cambridge. Estudió bioquímica y fisiología, antes de dedicarse a la medicina. Después de servir en el Cuerpo Médico del Ejército Real durante la Segunda Guerra Mundial, Yudkin fue nombrado profesor en el Queen Elizabeth College de Londres, donde creó un departamento de ciencias de la nutrición con reputación internacional.

Ancel Keys era muy consciente de que la hipótesis del azúcar de Yudkin planteaba una alternativa a la suya. Si Yudkin publicaba un artículo, Keys lo criticaría a él ya él. Llamó a la teoría de Yudkin "una montaña de tonterías" y lo acusó de emitir "propaganda" para las industrias cárnica y láctea. "Yudkin y sus patrocinadores comerciales no se desaniman por los hechos", dijo. "Continúan cantando la misma melodía desacreditada". Yudkin nunca respondió de la misma manera. Era un hombre de modales apacibles, inexperto en el arte del combate político.

Las pautas sobre grasas carecían de evidencia científica sólida, concluye un estudio

Lee mas

Anuncio publicitario

Eso lo hizo vulnerable a los ataques, y no solo de Keys. El British Sugar Bureau descartó las afirmaciones de Yudkin sobre el azúcar como "afirmaciones emocionales"; la Organización Mundial de Investigaciones sobre el Azúcar llamó a su libro "ciencia ficción". En su prosa, Yudkin es meticulosamente preciso y poco demostrativo, como lo fue en persona. Sólo ocasionalmente insinúa cómo debe haberse sentido al ver el trabajo de su vida manchado, como cuando le pregunta al lector: "¿Puede sorprenderse de que a veces uno se desanime bastante sobre si vale la pena intentar hacer una investigación científica en cuestiones de salud? "

A lo largo de la década de 1960, Keys acumuló poder institucional. Consiguió lugares para él y sus aliados en las juntas directivas de los organismos más influyentes en la atención médica estadounidense, incluida la Asociación Estadounidense del Corazón y los Institutos Nacionales de Salud. Desde estos baluartes, dirigieron fondos a investigadores de ideas afines y emitieron consejos autorizados a la nación. "La gente debe conocer los hechos", dijo Keys a la revista Time. "Entonces, si quieren comerse a sí mismos hasta morir, déjelos".

Esta aparente certeza no estaba justificada: incluso algunos partidarios de la hipótesis de la grasa admitieron que la evidencia aún no era concluyente. Pero Keys tenía una carta de triunfo. De 1958 a 1964, él y sus colegas investigadores recopilaron datos sobre las dietas, los estilos de vida y la salud de 12.770 hombres de mediana edad en Italia, Grecia, Yugoslavia, Finlandia, Países Bajos, Japón y Estados Unidos. El Estudio de los Siete Países se publicó finalmente como una monografía de 211 páginas en 1970. Mostró una correlación entre la ingesta de grasas saturadas y las muertes por enfermedades cardíacas, tal como Keys había predicho. El debate científico giró decisivamente detrás de la hipótesis de la grasa.

Keys era el tipo original de Big Data (un contemporáneo comentó: "Cada vez que le preguntas a este hombre Keys, él dice: 'Tengo 5,000 casos. ¿Cuántos tienes tú?'). Sin embargo, a pesar de su monumental estatura, el Estudio de los Siete Países, que fue la base de una cascada de artículos posteriores de sus autores originales, fue una construcción desvencijada. No había una base objetiva para los países elegidos por Keys, y es difícil evitar la conclusión de que eligió solo aquellos que sospechaba que apoyarían su hipótesis. Después de todo, elegir siete países de Europa y dejar fuera a Francia y lo que entonces era Alemania Occidental es algo bastante importante, pero entonces, Keys ya sabía que los franceses y los alemanes tenían tasas relativamente bajas de enfermedades cardíacas, a pesar de vivir con una dieta rica en grasas saturadas.

La mayor limitación del estudio fue inherente a su método. La investigación epidemiológica implica la recopilación de datos sobre el comportamiento y la salud de las personas y la búsqueda de patrones. Originalmente desarrollado para estudiar las infecciones, Keys y sus sucesores lo adaptaron al estudio de las enfermedades crónicas, que, a diferencia de la mayoría de las infecciones, tardan décadas en desarrollarse y están enredadas con cientos de factores dietéticos y de estilo de vida, efectivamente imposibles de separar.

Anuncio publicitario

Para identificar de manera confiable las causas, a diferencia de las correlaciones, se requiere un estándar de evidencia más

alto: el ensayo controlado. En su forma más simple: reclute a un grupo de sujetos y asigne a la mitad de ellos una dieta durante, digamos, 15 años. Al final del ensayo, evalúe la salud de los del grupo de intervención, en comparación con el grupo de control. Este método también es problemático: es prácticamente imposible supervisar de cerca las dietas de grandes grupos de personas. Pero un ensayo realizado correctamente es la única manera de concluir con confianza que X es responsable de Y.

Aunque Keys había mostrado una correlación entre la enfermedad cardíaca y las grasas saturadas, no había excluido la posibilidad de que la enfermedad cardíaca fuera causada por otra cosa. Años más tarde, el investigador italiano principal del estudio Seven Countries, Alessandro Menotti, volvió a los datos y descubrió que la comida que se correlacionaba más estrechamente con las muertes por enfermedades cardíacas no era la grasa saturada, sino el azúcar.