

# Engañando al cuerpo

**Así como se busca "emparchar" las carencias que genera la refinación con agregados, con los edulcorantes no calóricos se busca "remendar" el desorden generado por la avalancha de azúcar en sangre. El mensaje suena atractivo: reemplace azúcar por edulcorante y problema resuelto. Fácil para el consumidor y lucrativo para la industria del "diet". Pero la realidad no es tan simple.**

En primer lugar, se generaron endulzantes de síntesis química, de probado efecto tóxico. Nuestro Código Alimentario autoriza el uso de sacarina, ciclamato y aspartame. Sobre este último existen infinidad de estudios que demuestran su toxicidad [1]. Sobre el ciclamato, sus probados efectos cancerígenos han generado su prohibición en países del primer mundo, como Estados Unidos. También la sacarina ha sido prohibida en países como Francia y Canadá.

Más allá de los efectos cancerígenos y neurológicos, otro "problema" de los edulcorantes sintéticos es que son más baratos que el azúcar y por tanto se utilizan a destajo por una cuestión de menor costo final. Esto expone a grandes grupos de consumidores (cuidadosos de su salud o incautos) a la ingesta de altas cantidades ("total es light") de innecesarias sustancias ensuciantes. Este riesgo se magnifica en los niños, quienes por su menor masa corporal, arriban con mayor rapidez a los umbrales de toxicidad.

Aparentemente todo estaba resuelto con la "aparición" de un edulcorante vegetal: la yerba dulce (stevia rebaudiana) que los indígenas guaraníes recolectaban en el monte. En este caso, si bien surgieron las clásicas refinaciones para disponer solamente del principio endulzante puro (esteviósido), es posible acceder a sus formas más naturales (hierba, extractos integrales).

Sin embargo, sintéticos, refinados o naturales, los edulcorantes no calóricos, como los define la ley, comparten una característica: "engañan" al cuerpo. Al aparecer el sabor dulce, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos [2] de preparación para metabolizar los azúcares que se avecinan (secreción de mensajeros y hormonas, como la insulina).

Pero luego del sabor dulce, los carbohidratos no llegan y el circuito queda trabajando en vacío, con el consiguiente daño para el cuerpo. La insulina circulante en sangre actúa sobre el habitual azúcar de reserva, generando hipoglucemia y el consecuente "apetito". O sea que lejos de resolver el problema, los edulcorantes aumentan la toxemia, la ansiedad... y la obesidad!!!

No por caso los pragmáticos criadores alemanes de cerdos usan la sacarina como agente de engorde, por su efecto obesogénico. Un reciente estudio estadounidense

[3] demostró que la ingesta cotidiana de gaseosas "diet" incrementan un 67% el riesgo de desarrollar diabetes tipo II (de adulto) y generan otras alteraciones metabólicas.

Y no olvidemos la masiva exposición a estos compuestos. Recientemente una investigación de la Charité Universitätsmedizin de Berlín, alertó sobre los problemas del edulcorante sorbitol (E420), muy usado en golosinas y alimentos dietéticos [4]. El sorbitol se absorbe muy mal en el intestino. Cantidades relativamente pequeñas (4 chicles lights) causan síntomas gastrointestinales como gases, hinchazón y calambres intestinales, en función de la cantidad ingerida. Dosis más altas pueden causar diarrea osmótica... casi nada, comparado con los efectos del ciclamato o el aspartame...

## "Me cuido, tomo edulcorantes"

Hemos visto lo que significan los edulcorantes, tanto a nivel de "engaño" al cuerpo, como de daño generado por los productos de síntesis química, de probada toxicidad. Al consumir alimentos edulcorados artificialmente, estamos movilizando mecanismos, como la hipoglucemia, que derivan en ansiedad y mayor consumo de alimentos, tal como vimos en el capítulo anterior.

¿Por qué nos apetecen los dulces? Básicamente porque el azúcar levanta rápidamente el ánimo, a través del incremento de serotonina en el cerebro. Y para activar este circuito de mensajeros hormonales (del cual es parte la insulina) hace falta azúcar. Como los edulcorantes no la proveen, el cuerpo la pide a través de harinas y féculas, en definitiva, distintas formas de azúcar. El reclamo por este tipo de alimentos se hace ostensible, al igual que sus efectos obesogénicos. Pero claro, la gente dice "yo me cuido y uso edulcorantes".

Un dato que sirve para demostrar que todo esto no es ignorado por la comunidad científica e industrial. En Alemania la sacarina figura en la reglamentación de alimentos autorizados para cría animal como "sustancia estimulante del apetito", ya que es utilizada como eficaz agente de engorde en la cría de cerdos. Vimos también cómo demostraron en EEUU que la ingesta regular de gaseosas dietéticas incrementa un 67% el riesgo de desarrollar diabetes tipo II y desordenes metabólicos. ¿Piensa seguir con los "saludables" edulcorantes?

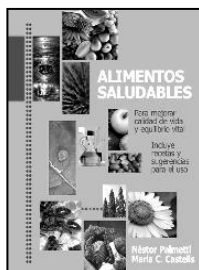
[1] Ver [http://www.theecologist.net/files/articulos/29\\_art1.asp](http://www.theecologist.net/files/articulos/29_art1.asp)

[2] Respuesta de fase cefálica, del libro "Buen Provecho" de Udo Pollmer

[3] Universidad de Ciencias de la Salud de Texas (EEUU), realizado entre 2000 y 2007, y difundido en Diabetes Care el 16.1.09.

[4] Ver [www.elmundo.es/elmundosalud/2008/01/10/medicina/](http://www.elmundo.es/elmundosalud/2008/01/10/medicina/)

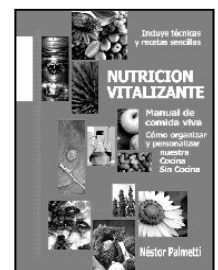
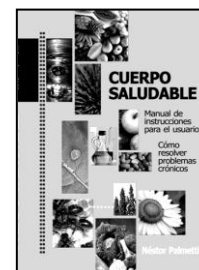
## Extraído del libro "Nutrición Depurativa"



Más información del Proceso Depurativo



Villa de Las Rosas - Córdoba  
Tel (03544) 494.871 - 483.552  
info@espaciodepurativo.com.ar



# Dulzura peligrosa

***Este artículo de la doctora Nancy Markle forma parte de una campaña lanzada por médicos e investigadores estadounidenses. El objetivo es alertar lo más rápidamente y a la mayor cantidad de gente posible sobre los peligros que entraña el consumo de este popular edulcorante sintético, cada vez más utilizado por la industria alimenticia de productos dietéticos. Muchos consumidores están experimentando los síntomas y no saben a qué se deben. Vaya nuestro aporte para alertar a incautos consumidores, esperando que nuestros lectores contribuyan a difundir esta información vital para preservar la salud de muchas personas. Esta historia nos enseña a desconfiar cada vez más de los productos sintéticos y confiar en las alternativas naturales. Para quienes dicen que esto es un invento, los invitamos a ver el dossier completo de la prestigiosa revista The Ecologist que se anuncia debajo.***

He estado recientemente disertando en la Conferencia Mundial de Ecología sobre el tema Aspartame. En ese ámbito había inquietud sobre una epidemia de esclerosis múltiple y de lupus sistemático en Estados Unidos, sin saberse cuál es la causa. Precisamente el tema de mi disertación permite encontrar algunas respuestas. Cuando el Aspartame supera la temperatura de 30°C, el alcohol se convierte en **formaldehído** y luego en **ácido fórmico**, que a su vez genera acidosis metabólica. Esto genera un diagnóstico equivocado de esclerosis múltiple. Esta enfermedad no lleva rápidamente a la muerte, mientras que la toxicidad del metanol sí.

En el caso del lupus sistemático hemos comprobado que se está extendiendo tanto como la esclerosis múltiple, especialmente en consumidores de gaseosas dietéticas. Algunos consumen un litro -o más- al día. Generalmente no saben que el Aspartame es quien desencadena la enfermedad y continúan ingiriéndolo, agravando el cuadro hasta poner en riesgo la vida. Cuando logramos que los pacientes con lupus suspendan la ingesta de Aspartame, desaparecen los síntomas, pero lamentablemente no se puede revertir la enfermedad.

Por su parte en aquellos pacientes con diagnóstico de esclerosis múltiple (que en realidad están intoxicados con metanol) desaparecen los síntomas al dejar de consumir Aspartame; incluso hemos visto casos en que han recuperado la visión y aún el oído. Esto también es aplicable a casos de nistagmos (espasmos oculares).

## LOS SINTOMAS VISIBLES

Durante la conferencia dije: "Si ustedes consumen Aspartame (Nutrasweet, Equal, Spoonful, etc.) y sufren síntomas como espasmos, dolores punzantes, entumecimientos en las piernas, calambres, vértigo, mareos, dolores de cabeza, nistagmos, dolores articulares, depresión, ansiedad, dificultad en el habla, visión borrosa o pérdida de memoria, probablemente ya sean víctimas del mal". La gente del auditorio se mostraba inquieta e interrogaban sobre la reversibilidad de los síntomas. Incluso algunos colegas disertantes estaban sufriendo estos síntomas. El embajador de Uganda -que asistía a una de las charlas- nos dijo que la industria azucarera de su país estaba usando Aspartame y que un hijo de uno de los líderes del sector ya no podía caminar debido al uso del producto. Sin dudas que es un problema muy serio el que tenemos entre manos.

Mucha gente está preocupada por esta epidemia de esclerosis múltiple. Una enfermera se acercó para decirnos que seis de sus amigos que eran grandes adictos a la Coca Diet, tenían el diagnóstico de esclerosis múltiple. Y esto es algo más que una coincidencia. Cuando se aprobó la inclusión del Aspartame en más de 100 productos diferentes, se solicitaron audiencias pero sin ningún resultado. Los lobbies de las industrias químicas tienen bolsillos muy profundos. Ahora ya hay más de 5.000 productos conteniendo este químico... y la patente ha vencido!!! Al momento de la primera audiencia ya había gente que se estaba quedando ciega. El metanol del Aspartame se convierte en formaldehído en la retina del ojo. El formaldehído es un tóxico tan peligroso como el cianuro y el arsénico; son venenos mortales. Silenciosamente está matando gente y causando todo tipo de problemas neurológicos. El Aspartame cambia la química cerebral y es la razón de los graves ataques que desencadena. Esta droga altera el nivel de dopamina en el cerebro. Es de imaginar lo que provoca en pacientes con mal de Parkinson.

## EL ASPARTAME NO ES DIETETICO

Lo más significativo es que **no hay razón alguna para usar el Aspartame**, ya que **no es un producto dietético**, pues hace desear carbohidratos y **hace engordar**. Cuando el Dr. H.J.Roberts lograba que sus pacientes dejaran el Aspartame, éstos perdían en promedio casi 9 kg de peso. El formaldehído se almacena en las células grasas, particularmente en caderas y muslos. El Aspartame **es especialmente dañino para los diabéticos**. Todo médico sabe lo que produce el alcohol en un diabético. Muchos creen tener pacientes con retinopatías, cuando en realidad todo es causado por el Aspartame. Esta sustancia mantiene el nivel de azúcar en sangre fuera de control, haciendo que muchos pacientes entren en coma... y lamentablemente muchos fallezcan.

En el Congreso del Colegio Americano de Medicina, colegas nos contaban casos de parientes que habían pasado de la sacarina a un producto con Aspartame y habían entrado en coma. Los médicos no lograban tener bajo control el azúcar en sangre. Por lo tanto los pacientes sufrían graves pérdidas de memoria y eventualmente coma y deceso. La pérdida de memoria se debe al hecho que el ácido aspártico y la fenilamina son neurotóxicos sin los demás aminoácidos que se encuentran en las proteínas. De este modo atraviesan la barrera de sangre del cerebro y deterioran las neuronas. Al respecto el neurocirujano Dr. Russel Blaylock dijo: "Los componentes del Aspartame estimulan las neuronas a la muerte, causando daño cerebral de variados niveles". El Dr. Blaylock escribió un libro titulado "El gusto que mata". Por su parte el Dr. H.J.Roberts, especialista en diabetes y experto mundial en intoxicación con Aspartame, también ha escrito un libro llamado "Defensa contra la enfermedad de Alzheimer".

El Dr. Roberts informa como el envenenamiento con Aspartame está desencadenando el mal de Alzheimer. Como me dijera la enfermera del hospital: "veo que están ingresando mujeres de 30 años con la enfermedad de Alzheimer". Los doctores Blaylock y Roberts están preparando un estudio con casos históricos y prometieron publicarlo en Internet.

En el Congreso del Colegio Americano de Medicina los médicos se preguntaban si esta plaga de enfermedades neurológicas estaba causada por este veneno mortífero, admitiendo que no lo sabían. El Dr. Roberts se dio cuenta de la situación cuando comenzó a comercializarse el Aspartame: "Mis pacientes diabéticos comenzaron a presentar pérdida de memoria, confusión y serias pérdidas de visión". Los médicos se preguntaban porque los ataques son tan desenfrenados. Lo que sucede es que la fenilamina rompe el umbral del ataque y disipa la serotonina, lo cual causa depresión maníaca, ataques de pánico, furor y violencia.

## EL PODER DE LAS MULTINACIONALES

Días antes de la Conferencia recibí un fax desde Noruega pidiendo por un posible antídoto para este veneno, ya que están teniendo tantos problemas en su país. El Aspartame ahora está disponible en más de 90 países del mundo. Afortunadamente en la Conferencia había oradores y embajadores de distintos países que comprometieron su ayuda para enfrentar este problema.

Usted también puede ayudar. Divulgue este informe entre sus conocidos. Absténgase de consumir productos que contengan Aspartame bajo cualquiera de sus marcas comerciales (Nutrasweet, Equal, Spoonful, etc.). Hágase un chequeo y envíenos su caso. Les aseguro que Monsanto -el creador del Aspartame- sabe lo mortífero que es y por ello dan fondos a la Asociación Americana de Diabetes, a la Asociación Americana Dietética y al Colegio Americano de Medicina. El New York Times publicó un artículo sobre como la Asociación Americana Dietética usa fondos de la industria alimentaria para respaldar sus productos. Por lo tanto no pueden criticar ningún aditivo.

Le dije a una madre cuyo hijo consumía Nutrasweet y estaba sufriendo ataques diarios, que dejara ese producto. En la duda llamó a su médico, quién a su vez consultó a la FDA (ndr: el ente que autoriza la comercialización de drogas y alimentos en Estados Unidos). Le dijeron al doctor que no dejara de usar Nutrasweet. Todavía estoy tratando de convencer a la madre que es el Aspartame lo que provoca los ataques de su hijo. Cada vez que logramos que alguien deje el Aspartame, se detienen los ataques. Si el niño fallece, sabremos donde buscar el culpable. Por su lealtad a Monsanto, durante años la FDA ha proscrito a la *Stevia rebaudiana* (Yerba Dulce), siendo que se trata de un alimento dulce, no aditivo, que ayuda al metabolismo del azúcar y que resulta ideal para el diabético. Recién ahora la FDA ha aprobado a la Stevia como suplemento dietético.

Hay 92 síntomas documentados sobre los daños que provoca el Aspartame y van desde el coma hasta la muerte. La mayoría son neurológicos, pues el Aspartame destruye el sistema nervioso. Sirven además para explicar los misteriosos problemas de salud que mostraron las tropas americanas que participaron de la guerra de Kuwait. Muchos de los problemas detectados están relacionados al consumo de productos con Aspartame. Miles de pallets con bebidas dietéticas fueron enviadas a las tropas y estuvieron bajo el calcinante sol del desierto (superando por cierto los 30°C). Hombres y mujeres en servicio consumían estas gaseosas durante todo el día. Los síntomas detectados son similares a los de intoxicación con Aspartame.

El Dr. Roberts nos advierte que consumiendo Aspartame al momento de la concepción se pueden causar malformaciones congénitas. La fenilamina se concentra en la placenta, causando retardo mental, según el testimonio ante el Congreso del Dr. Louis Elsas, Profesor en Genética de la Universidad de Emory. En las pruebas originales de laboratorio los animales desarrollaron tumores cerebrales, pues la fenilamina se convierte en DXP, un agente de tumor cerebral. El Senador Howard Hetzenbaum redactó un proyecto que hubiera advertido a la población (sobre todo a los niños y embarazadas) sobre los daños del Aspartame. El proyecto también instituía estudios independientes sobre los problemas existentes (ataques, cambios en la química cerebral, cambios en síntomas neurológicos y del comportamiento). Pero el proyecto fue abortado por los lobbies de la industria química, que soltaron los sabuesos de la enfermedad y la muerte sobre un público crédulo.

Confiamos en contar con la ayuda de líderes mundiales para resolver este grave problema. Pero repito, ayuden también ustedes. Hagan conocer esta información. Mucha gente necesita ser advertida.

---

## ASPARTAMO

# Un edulcorante muy agrio

***El aspartamo es el aditivo artificial más polémico de la historia de la alimentación. Los datos más recientes lo relacionan con la leucemia y el linfoma, y han echado leña al fuego a las continuas protestas de médicos, científicos y grupos de consumidores que mantienen que este edulcorante artificial nunca debería haber salido al mercado y que el permitirlo en la cadena de alimentación nos está matando poco a poco. Pat Thomas ha elaborado muy informe nada edulcorado...***

Hace mucho tiempo, el aspartamo fue catalogado por el Pentágono como un agente bioquímico de guerra. Hoy en día forma parte integral de la dieta moderna. Vendido comercialmente con nombres como NutraSweet y Canderel, el aspartamo se encuentra en más de 5.000 productos, incluidas las bebidas gaseosas (sobre todo, en muchas colas y otros refrescos), chicles, sacarinas, productos dietéticos y para diabéticos, cereales para el desayuno, mermeladas, caramelos, vitaminas y medicamentos con o sin receta.

Lo cual quiere decir que hay muchas posibilidades de que usted y su familia estén entre esos dos tercios de la población adulta y el 40% de los niños que toman habitualmente este edulcorante artificial, probablemente sin saberlo.

Al no contener calorías, el aspartamo se considera útil para las personas que no quieren engordar; y la mayoría de nosotros, si nos paramos a pensarlo, también lo consideramos seguro.

Pero científicos independientes aseguran que el aspartamo puede producir una serie de efectos adversos en los humanos: dolores de cabeza, pérdida de memoria, alteración del carácter, convulsiones, síntomas de esclerosis múltiple y Parkinson, tumores e incluso la muerte.

La inquietud sobre la toxicidad del aspartamo hizo que durante ocho años la FDA (Food and Drugs Administration de los Estados Unidos) denegara su visto bueno, manteniéndolo fuera del mercado.

Esta cautela se basó en pruebas convincentes presentadas por numerosos científicos eminentes y grupos de consumidores; las pruebas afirmaban que el aspartamo podía provocar daños graves en el sistema nervioso central y se demostró que producía cáncer en animales.

De todas formas, finalmente, la fuerza política ganó al rigor científico y el aspartamo fue aprobado para su uso comercial en 1981. Este cambio repentino de la FDA hizo que más de 70 autoridades reguladoras en todo el mundo aprobaran también su uso. Pero, como muestra la singular historia de este edulcorante, la patente de sanidad que le otorgó el gobierno, cuya razón de ser era proteger al consumidor, simplemente no se merece el papel en el que está escrita.