

Industria de alimentos procesados, igual o peor que las tabacaleras

En esta industria han usado los mismos trucos del tabaco para sostener la adicción masiva.

Comentar
40

Facebook
745

Twitter

Guardar

Enviar

LinkedIn



En algunas regiones del mundo las bebidas azucaradas suplen más del 20 por ciento del total del requerimiento calórico diario.

Foto: 123RF

RELACIONADOS: ALIMENTACIÓN | AZÚCAR | ADICCIONES | PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Por: [Robert H. Lustig - Project Syndicate](#) 24 de noviembre 2018 , 09:06 p.m.

Cada ejecutivo del mundo publicitario conoce la diferencia entre el 'marketing' y la propaganda. Uno utiliza hechos para apoyar un punto de vista, mientras que el otro se basa en falsedades y engaño. Pero si la diferencia es la verdad, ¿cuáles son las cosas en común? Para los científicos, es la dopamina. Y para la industria de los alimentos procesados, ese dato ha valido billones de dólares.

La dopamina es el neurotransmisor del sistema de recompensa del cerebro, y se activa ante estímulos como la cocaína, la nicotina y el alcohol. Pero también es activado por la información. Por ejemplo, escáneres cerebrales muestran que cuando la gente oye una declaración que cree que es verdad –la veracidad es irrelevante–, recibe una dosis de dopamina. Los propagandistas han sacado ventaja de esta rareza de nuestra fisiología celular durante siglos, y hoy se puede apuntar específicamente a esta anomalía neurocientífica para utilizar la política populista como un arma.

TE PUEDE GUSTAR

Enlaces Patrocinados

Qué sucede cuando a comer miel y canchali los días

Food Eat Safe

Si vives en Bogotá ¿ optas a estas ofertas
www.jetcost.com.co

Enormes recompensas para los colombianos nacidos entre 1941 y 1981
Compare Encuestas

Sin embargo, los mayores oportunistas son las empresas. **Varios sectores han recurrido a la propaganda para ofrecer sus productos al público, suprimiendo sistemáticamente cuestiones sobre daños reales;** las industrias del petróleo, del tabaco y de los opiáceos me vienen de inmediato a la cabeza. Pero, con el correr de los años, ninguna industria ha ofrecido más desinformación partidista –ni ha generado más morbilidad, mortalidad, costo público y estragos económicos– que la industria de los alimentos procesados.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) representan aproximadamente el 50 % de la carga de enfermedades a nivel global y alrededor del 75 % del gasto total en atención médica. El papel de los alimentos procesados en estos trastornos crónicos es indiscutido; todos los países que adoptan una ‘dieta del patrón occidental’ alta en grasas y en azúcar están plagados de las mismas enfermedades y costos. Pero el gran interrogante para los profesionales de la salud es si hay que echarle la culpa a la cantidad o a la calidad de los alimentos. Esta es una distinción importante, porque **la cantidad está determinada por el usuario, mientras que la calidad está determinada por la industria.**

Algunos expertos en salud sostienen que determinados componentes específicos de los alimentos procesados –en particular, el azúcar– son tan adictivos como la cocaína y la heroína. Por ejemplo, **el azúcar es, consistentemente, el ingrediente con el mayor puntaje en la Escala de Adicción a los Alimentos de Yale, que mide las ansias de comer de la gente.**

La industria de los alimentos procesados dice: “Hace falta azúcar para vivir”. La sacarosa dietaria –o el azúcar común de mesa– está compuesta por dos moléculas en igual proporción: glucosa y fructosa. Pero a pesar de tener las mismas calorías (4,1 calorías por gramo), se comportan de manera diferente cuando se las consume.

“La cantidad está determinada por el usuario, mientras que la calidad está determinada por la industria”



La glucosa es la energía de la vida; la quema cada célula en el organismo. La glucosa es tan importante que si uno deja de ingerirla, el hígado la compensa con un proceso llamado gluconeogénesis. Por el contrario, **la fructosa, que también es una fuente de energía, es un nutriente vestigial para los seres humanos;** nuestras células no la necesitan para funcionar. Mi investigación ha demostrado que cuando se ingiere fructosa por sobre la capacidad del hígado para metabolizarla, el excedente se convierte en grasa del hígado, y estos depósitos pueden promover la resistencia a la insulina y contribuir al desarrollo de ENT.

La fructosa también influye en el consumo de azúcar dietario. Por ejemplo,

estudios en animales han demostrado que la sacarosa altera los receptores de dopamina y opiáceos del cerebro de una manera similar a la morfina, y establece rutas conectadas para las ansias de comer. En ratones de laboratorio, el dulzor inclusive supera a la cocaína como una recompensa codiciada.

Escáneres del cerebro humano demuestran que **la glucosa activa la corteza cerebral (la parte cognitiva de nuestro cerebro), mientras que la fructosa elimina esa señal** y, en cambio, enciende el sistema límbico (el cerebro reptil). Es más, mientras que el azúcar no exhibe los síntomas de abstinencia clásicos, sí lleva a una tolerancia y una dependencia que pueden causar atracones, ansias de comer y sensibilidad cruzada a los narcóticos. Estas son algunas de las razones por las que la Organización Mundial de la Salud y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomiendan que la gente reduzca la cantidad de azúcar en su dieta.

Las cualidades adictivas del azúcar están embebidas en su economía. Al igual que el café, el azúcar es inelástico al precio, lo que significa que cuando los costos aumentan, el consumo se mantiene relativamente constante. Las compras de gaseosas y otros alimentos azucarados no se ven afectadas drásticamente por los impuestos o la fluctuación de precios.

No todos los que están expuestos al azúcar se vuelven adictos; pero, como sucede con el alcohol, muchos sí. **Si bien el azúcar refinado es el mismo compuesto que se encuentra en la fruta, carece de fibra y ha sido cristalizado para su pureza.** Es precisamente este proceso lo que transforma el azúcar de un 'alimento' en una 'droga', permitiendo que la industria de los alimentos 'atrape' a consumidores desprevenidos. La evidencia es visible en cada pasillo de cada almacén, donde un sorprendente 74 % de todos los alimentos contienen azúcar agregado. En verdad, el atractivo del azúcar es una gran razón por la que el actual margen de ganancia de la industria de los alimentos procesados es del 5 % (respecto del 1 % anterior), y por la que muchos de nosotros estamos enfermos, gordos, quebrados, deprimidos y somos estúpidos o sencillamente miserables.

La propaganda ha sido esencial para sostener la adicción masiva. Desde por lo menos 1954, los ejecutivos de la industria de los alimentos han sabido que el consumo excesivo de azúcar causa problemas de salud. **Apelando a los mismos trucos que las tabacaleras –y, en algunos casos, la misma gente–, ocultaron la evidencia y redoblaron la apuesta.** Financiaron ciencia chapucera, cooptaron a investigadores y críticos, les echaron la culpa a otros, propiciaron una menor supervisión por parte del Gobierno y hasta les vendieron sus productos a niños (como con el Tigre Tony, el equivalente de los cereales para el desayuno del Camello Joe de las grandes tabacaleras).

Como han informado mis colegas de la Universidad de California, San Francisco, la Fundación de Investigación sobre el Azúcar –el grupo comercial de la industria– inclusive intentó persuadir a la medicina clínica de centrarse en las grasas saturadas en lugar del azúcar, y presionó a la odontología clínica a focalizarse en una vacuna para las caries en lugar de una reducción del azúcar. En otras palabras, las tácticas de la industria de los alimentos procesados no son diferentes de las de las grandes tabacaleras.

- 🔗 [Cuerpo humano: ¿el nuevo 'hardware' por 'hackear'?](#)
- 🔗 [Snacks saludables: opciones fáciles y deliciosas](#)
- 🔗 [Denuncian nueva intoxicación masiva en cárcel El Pedregal, de Medellín](#)
- 🔗 [¿Cómo viven quienes están en pobreza rural en América Latina?](#)

Tratar cualquier adicción es difícil una vez que **el sistema límbico del cerebro está tan dañado que la dopamina ya no genera recompensa alguna**. La mejor solución es empezar por impedir la adicción, y en el caso de los alimentos procesados dulces, eso significa venderles la verdad a los consumidores. Ya hemos perdido una generación a manos del flagelo de las ENT. Es hora de poner a la industria de los alimentos procesados contra las cuerdas, antes de que perdamos una segunda generación.

'No coma más mentiras'

Tres de cada cuatro niños consumen más de una bebida azucarada al día y al comparar los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2010 con los del 2015 se evidencia que el sobrepeso en los menores aumentó 30 %. Este consumo habitual, sumado a la cantidad de publicidad promoviendo el consumo de comida chatarra, llevó a Red PaPaz a desarrollar el mensaje ¡Basta! Tenemos derecho a la información, de la campaña No coma más mentiras, que busca movilizar a la ciudadanía para exigirle al Estado que reglamente la inclusión de sellos frontales que indiquen si los productos son altos en azúcar, sodio o grasas saturadas, entre otros objetivos. Sin embargo, según lo explica la directora de RedPaPaz, Carolina Piñeros, no es fácil pues la industria de la azúcar en el país es muy poderosa. Incluso se han presentado amenazas de muerte a aquellos que intentan impulsar que se impongan impuestos a las bebidas azucaradas. También, se han dado casos de censura a las campañas que buscan lo mismo. Pero asegura que seguirán con su campaña.

ROBERT H. LUSTIG*

© Project Syndicate

San Francisco

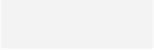
* Robert H. Lustig es profesor emérito de pediatría en la División de Endocrinología de la Universidad de California, en San Francisco (Estados Unidos).

COMENTAR 

GUARDAR 

REPORTAR 

DESCUBRE NOTICIAS PARA TI



COPYRIGHT © 2018 EL TIEMPO Casa Editorial. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular. ELTIEMPO.com todas las noticias principales de Colombia y el Mundo

SÍGUENOS EN: 