

# SUGAR BLUES

WILLIAM DUFTY

Pincha aquí para  
ver más **videos**  
relacionados en  
**ECODAISY**



## PRESENTACIÓN

Cuando en Febrero de 1987 le escribí a mi amigo Bill Dufty para preguntarle donde conseguir nuevas copias de *Sugar Blues* en castellano para distribuir, no pensé que él me autorizara que las hiciera yo mismo. Me aboqué a leer la edición española del *Sugar Blues* que nunca había leído (siempre prefiero leer – si puedo – los libros en su idioma original). Me encontré con un Chernobyl literario. Le informé a Bill los errores garrafales que contenía dicha edición y entonces decidimos empezar de fojas cero.

Y si el resultado con seguridad no conformaría a un Borges o un Madariaga tiene, por lo menos, el texto completo del libro de Dufty y una revisión minuciosa (20 leídas después de su paso por la Composer).

Dufty escribió este libro hace un poco más de 13 años, y es notable cómo en este período de tiempo aumentó considerablemente el interés por la alimentación integral, disminuyendo el afán por la carne y los productos enlatados y “quimicalizados”. Y aunque todo ese interés está un tanto desvirtuado por los “comerciantes de lo natural” hubo un cambio. La proliferación de plantas nucleares de energía ha sufrido una cierta desaceleración en los países ricos. (En los Estados Unidos no se han encargado nuevas plantas nucleares desde 1978). No tanto así en los subdesarrollados donde, evidentemente la corrupción política las sigue propiciando. Argentina y Brasil están protagonizando una “carrera nuclear” que podría causar risa si no fuera tan trágica la inacabable serie de infiltraciones radiactivas, desperfectos, pérdidas y posibilidades de fusión tipo Chernobyl que en general se ocultan al público. De vez en cuando algo se infiltra en los medios, pero son innumerables los hechos ocultados.

Este año, un artículo en el London Times de Mayo de 1987, traía una información dada por un investigador designado por la Organización Mundial de la Salud, para estudiar posibles incidencias de SIDA en África, Haití y Brasil causadas por vacunas antivariólicas distribuidas por dicha Organización en forma masiva. El investigador confirmó esos temores y la Organización Mundial de la Salud le solicitó enterrara el informe. En esa circunstancia, este investigador, cuyo nombre desea mantener secreto, se dirigió al prestigioso London Times, que por supuesto confirmó su autoridad, y este periódico publicó la noticia (ver detalles en “Vida Macrobiótica” – C. M. M. – N° 4). De todo esto se desprende que todas las vacunas podrían transmitir enfermedades como el SIDA – algo para estudiar y ciertamente algo que debería producir una pausa en los programas de vacunación obligatoria de diferentes Ministerios de Salud del Tercer Mundo (Argentina y Uruguay entre otros).

Volviendo al tema de la toma de conciencia popular sobre la vida natural, es interesante confirmar que sigue siendo muy poco lo que se habla de la nocividad del azúcar. Y no es porque mucha gente no lo sepa, sino porque es enorme el interés comercial por el azúcar.

Quisiera agregar algo más al libro de Dufty, que ciertamente no ha perdido actualidad, aunque en esta época las cosas se precipitan a un ritmo creciente, y así como esa noticia del London Times, hay otra noticia sumamente importante y referida al tabaco. Recién en 1980 el público de los países desarrollados sabe que el tabaco contiene asombrosas cantidades de radiación ¡y que la persona que fuma 1 paquete y medio por día, recibe una dosis de radiación ionizante equivalente a 300 radiografías de pecho anuales!

Esto se debe a un fertilizante usado en las plantaciones de tabaco que contiene uranio. Este uranio se descompone en radio y luego en polonio 210.

Y así, cada día nos vamos enterando de estas cosas que las autoridades tratan de ocultar. Mientras consigno estas palabras se está ocultando la gravedad del accidente nuclear de Goiana, en Brasil, con una liberación de cesio 137, con una vida radiactiva de 600 años.

El azúcar refinada es un factor debilitante para nuestro organismo que unido a una mala alimentación, los antibióticos, las vacunas y la radiación ionizante, nos predispone a sufrir todo tipo de desequilibrios.

Por tal motivo, libros como el *Sugar Blues* constituyen avisos que son de suma importancia para nuestra salud y la salud del Planeta. Dufty no habla del SIDA, porque hace 73 años no se conocía. El azúcar refinada es un factor debilitante que afecta nuestro poder auto-inmunizante.

Mauricio Waroquiers  
Punta Ballena  
30/10/1987.

“William Dufty, acreedor de muchos premios de periodismo, ha puesto en blanco y negro la filosofía dietética de su gloriosa guru-mujer, Gloria Swanson, en *SUGAR BLUES* . . . Este libro es un recuento entretenido de cómo la raza humana vive bajo la “Marca de Caín del Azúcar”.

Mary Daniels, *The Chicago Tribune*

“Soberbio y estremecedor”.

Shirley Eder, *The Detroit Free Press*

“El lector que quiere sentirse mejor, tener mejor aspecto y gozar más de la vida — y por supuesto si sólo está buscando un buen libro — se sentirá ciertamente atraído por el *SUGAR BLUES*”.

*Publishers Weekly*

“Pocas veces se han ofrecido informaciones científicas de una forma tan entretenida. William Dufty lo ha realizado gloriosamente. Escribe con convicción . . . plasmando una investigación profunda con su propia experiencia personal. Es una historia fascinante que podrán gozar aún los más escépticos. El *SUGAR BLUES* se convertirá en un clásico en lo que respecta a la dietética”.

*Health Foods Retailing*

**AZUCAR:** Sacarosa refinada,  $C_{12}H_{22}O_{11}$ , producida por un proceso químico múltiple del jugo de caña de azúcar o de la remolacha y en el que se ha eliminado toda la fibra y las proteínas, las cuales forman el 90 por ciento del total de la planta natural.

**BLUES (o melancolía):** Un estado depresivo o melancólico que produce temor, malestar físico y ansiedad (expresado a menudo líricamente como una crónica autobiográfica de desastres personales).

**SUGAR BLUES:** Múltiples sufrimientos físicos y mentales causados por el consumo humano de sacarosa refinada, comúnmente llamada azúcar.

## I. ES NECESARIO SER PERSONAL

Érase una vez, un hombre apegado sin remedio a la sacarosa ( $C_{12}H_{22}O_{11}$ ) enfrentado con un desafío inolvidable entre Gloria Swanson y un terrón de azúcar.

Me habían convocado para una rueda de prensa, a la hora del almuerzo, en la oficina de un procurador neoyorquino en la Quinta Avenida. Todo marchaba bien cuando entré. La señorita Swanson, más alerta y consciente que cualquier otra persona presente, sacó el bolso apoyado en la silla a su lado y me dejó sitio. Nunca la había visto antes fuera de la pantalla. No esperaba encontrarla allí, ni estaba preparado para verla en absoluto.

Un camarero nos trajo la merienda: tostadas de centeno con pastrami, pan integral con salchichón, jarritas de cartón con café, y una bandeja de terrones de azúcar. Mis colegas de varios periódicos neoyorquinos continuaban discutiendo mientras las raciones se distribuían. Desenvolví mi sandwich, destapé la jarrita de café y tomé un terrón de azúcar. Estaba desenvolviéndolo cuando escuché un susurro autoritario.

*"Esto es veneno. No lo quiero en mi casa, y menos en mi cuerpo".*

Me aparté del precipicio y la miré. Se ampliaron sus inmensos ojos azules, sus grandes dientes blancos resplandecían en aquel mordisco detrás de su sonrisa. Ella era Carrie Nation enfrentándose al diabólico aguardiente, William Jennings Bryan, enarbolando la Cruz de Oro, Moisés con una costilla de cerdo en su plato. Como un niño atrapado con las manos en el tarro de mermelada, dejé caer el terrón de azúcar. Me di cuenta que frente a la señorita Swanson no quedaban residuos. No compartía nuestra merienda. Había traído su propia comida, una cosa madurada al aire, sin contaminar. Me ofreció un poco. Nunca había probado algo tan rico en mi vida. Y se lo dije.

Por supuesto, todos habíamos oído hablar de las leyendas acerca del exótico régimen alimenticio de la Swanson. Se habían escrito poemas sobre su aspecto desafiante a la edad. Viéndola de cerca, cara a cara, era imposible dudar de que lo que hacía era correcto.

*"Acostumbraba a ponerme lívida cuando veía a la gente comer veneno" — murmuró —. "Pero he aprendido que cada uno tiene que descubrirlo por sí mismo por el camino difícil. Ahora puedo verlos comer vidrio picado en mi presencia sin inmutarme. ¡Adelante!" — me dijo, desafiándome a mezclar azúcar con mi café —. "Coma su blanca azúcar, mátese y vea si me importa"*

Nuevamente brilló el mordisco tras su sonrisa. Me tuvo fascinado durante días enteros. Cada vez que alcanzaba las pinzas para azúcar, me detenía y pensaba en su precepto. Uno nunca se sabe atrapado por el anzuelo hasta que deciden sus sesos dejar de hacer algo; entonces uno descubre que su cabeza no dirige las cosas. Descubrí que era adicto al azúcar, y mucho. Quería deshacerme de mi hábito pero no sabía cómo. Lo había tenido durante muchos años.

Probablemente había sido atrapado muy joven, porque mis recuerdos más antiguos sobre las comidas en casa con la familia eran como una especie de purgatorio de carne y papas, que debía atravesar si deseaba llegar al cielo: un postre dulce.

Mi abuela siempre tenía en la despensa una bolsa con cincuenta kilos de buen azúcar de remolacha de Michigan, con un generoso cucharón encima.

Cuando, durante la prohibición, yo le traía diente de león, lo lavaba y lo dejaba en remojo, luego lo rociaba con limón y azúcar — para acelerar su fermentación — y de esta forma producía un vino. Recuerdo cómo espolvoreaba con azúcar las tartas de manzana y de cerezas, los pastelitos y tortas fritas y los enormes recipientes donde hervía duraznos y ciruelas cuando preparaba las

conservas en otoño. Se ponía azúcar en la salsa de tomate y en toda clase de pickles, tanto dulces como agrios. Cuando volvíamos a la escuela, la señora Moulton, nuestra vecina y dedicada cocinera, nos ofrecía pan recién salido del horno untado con manteca y espolvoreado con azúcar negra.

Es posible recordar, aunque difícil de creer, cómo era la vida en una localidad del Medio Este hace cincuenta años, una vida que ya no volverá. La familia controlaba continuamente lo que los niños introducían en sus estómagos. Teníamos poco que objetar. Nuestros padres eran nuestros protectores. Todos sabíamos lo que nos permitirían o no. La posibilidad de esconder una hamburguesa o una coca-cola, era igual que la de robar un banco o faltar a misa el domingo.

En el pueblo sólo había un restaurante. Antes había sido un bar. Si me dirigía a un mercado local con una moneda para comprar algo comestible, el dueño llamaría a mi padre en su oficina y al llegar a casa me hablarían de ello. Los tres mercados tenían mostradores con caramelos, y en la farmacia de la esquina daban refrescos. Los helados se comían el domingo y se elaboraban en casa. En ocasiones especiales los encargaban en el *drugstore* y los repartían a la carrera. El hielo seco y los congeladores eran algo para el año 2.001.

El desayuno, almuerzo y cena se comían en casa — con la señora Moulton como guardián — o no se comían. No había forma de abrir la heladera sin su presencia vigilante. Entonces nos habíamos convertido en la primera familia de la ciudad con heladera. Los cubitos de hielo hechos en casa eran un invento más asombroso y misterioso que la radio. El sótano empezó a caer en desuso. Las conservas fueron pronto substituidas por alimentos comprados en el mercado.

Los refrescos, la coca-cola y otras bebidas similares simplemente no existían para nosotros. En casa había ginger ale de Canadá Dry, pero esto formaba parte de la reserva de mi padre desde la época de la prohibición, que los mayores mezclaban con los alcoholes contrabandeados de Canadá. Fue años más tarde, yo tenía ocho, cuando un visitante del mundo exterior introdujo la decadente idea de hacer flotar un helado en ese mejunje. Podríamos haber conocido tales cosas antes si se nos hubiese permitido ver esas películas corruptas. Pero estaban más allá de la empalizada, del otro lado de las vías del tren. Los copos de azúcar y otros dulces vendidos en las ferias estaban tan prohibidos como las películas. “*Te harán daño*’ nos decían. Cuando observábamos a otros niños comiéndolos sin que sufrieran convulsiones llamábamos la atención a nuestros padres al respecto, pero tal evidencia pseudocientífica nunca dio resultado.

Cometí mis pecados iniciales durante nuestro primer verano en Crystal Lake. Comparada con la ciudad en que vivíamos, Crystal Lake era Babilonia o Las Vegas. Tenía un casino en medio del lago, donde la gente bailaba al anochecer al son de una banda que afirmaba (escrito sobre su autocar y en la parte delantera de su batería) ser de Hollywood. Había una cancha de golf y otras de tenis y lanchas veloces, indios vendiendo cestos hechos a mano a los turistas de fin de semana, chicas que fumaban cigarrillos, chicos que iban a nadar por la noche sin camiseta, y estaciones de servicio donde había escaparates con botellas tecnicolores de agua azucarada en hielo: naranja, cereza, fresa, limón, y algo que se llamaba *Green River*. Nunca había probado esas cosas en mi pueblo. Pero una de color violeta oscuro con sabor a uva, me inició en el camino que lleva a la perdición. La afición a la *uva pop* sería algo que no podría controlar. Empecé a sentir un parentesco secreto con los borrachos de la ciudad.

Recuerdo la primera vez que robé dinero del monedero de mi madre mientras ella dormía. Solamente le quité una moneda. Sólo una moneda por vez. Si no tenía una moneda de 25

centavos, no me atrevía a tomar una de diez. Yo suponía que dos botellas podían ser una sobredosis. Mis encías tomarían un color morado delator o mis dientes podrían empezar a disolverse. De alguna forma, sabía cuánta tentación podía resistir; me cuidaba de no estropearlo todo.

Pasamos los veranos en Crystal Lake hasta que tuve doce o trece años. En esa época ganaba 75 dólares a la semana durante la temporada de invierno — una fortuna de ensueño en aquellos días — como niño prodigio pianista de jazz en la radio. Pero no podía extender un solo cheque en el kiosko de la esquina. Cuando se descontroló mi afición veraniega por la *uva pop*, tuve que empezar a mentir, engañar y robar para continuar gozándola.

El día en que mi voz empezó a cambiar fue el principio del fin de mi carrera radiofónica. Si mi voz dejaba de sonar infantil, no había ya nada notable en la forma en que tocaba el piano. La pubertad trajo otros terrores. Mi cara, cuello y espalda explotaron con horribles granos. Al principio creí que era la lepra e hice algunas novenas. Nunca había notado cosa parecida en otros chicos mayores. Quizá podía pasar por alto sus defectos, pero no los míos. Me daba vergüenza llevar los trajes de baño sin camiseta que se estaban poniendo de moda. La enfermera de la familia me recomendó Noxzema. La lavandera de casa se estremeció al ver que no resultaba.

Ahora sé que estaba pagando por mis pecados. Si a alguien se le hubiese ocurrido indicármelo en ese momento, quizá me hubiera ahorrado años de agonía. ¿Pero, quién conocía mi hábito secreto al azúcar? ¿Quién debía haberlo adivinado? ¿Dónde estaba el médico de casa?

Nuestra pequeña ciudad tenía uno, pero no era el doctor Marcus Welby. El médico vivía en nuestra misma calle, frente a casa; y el pueblo entero se horrorizaba ante la posibilidad de una emergencia en un momento en que no hubiera nadie más a mano que el doctor Hudson. Porque el doctor Hudson era un drogadicto. Estas cosas se decían de otros, nunca de él. La gente del pueblo simplemente decía: “¡Pobre señora Hudson!” El buen doctor a veces rondaba por el pueblo como un zombie. Tenía detrás de su casa un bungalow que utilizaba como oficina. Al anochecer, los niños acostumbraban a subir sigilosamente hasta sus ventanas para espiarle y ver cómo yacía en su sillón de cuero negro con los estimulantes al lado, completamente inconsciente.

Cuando se producía un accidente en el pueblo, bomberos voluntarios rompían la puerta de la oficina del doctor, lo empapaban de agua y le vigilaban mientras ponía un torniquete en el brazo de algún granjero atrapado por una cosechadora y luego llevaban a la víctima rápidamente hasta la ciudad más próxima. Si algunos, como nosotros, se lo podían permitir, pedían visita al doctor del pueblo más cercano por teléfono.

Así pues, ninguno de nosotros visitaba al médico hasta estar bien enfermo. Me enviaban al dentista dos veces al año, cuando esto se puso de moda. El dentista relacionaba las caries con las sobredosis de dulces. Pero nunca oía un médico decir una palabra al respecto.

Los más veteranos, como mi abuelita, hablaban de excesos de comida: “*Esto te pondrá malo*”, significaba dolor de estómago, peligro de vomitar y cosas por el estilo. ¿Cómo podía yo relacionar mis problemas de la piel con mis vicios secretos? Empecé a notar que muchos chicos de mi edad tenían problemas de piel similares a los míos, aunque no todos. Entonces comenzaron a correr rumores secretos de que mi aflicción podía ser causada por una masturbación excesiva.

Tenía un amigo cuyo hermano estudiaba en un seminario católico en Chicago, estudiando para ser cura. Era una gran autoridad en leyes canónicas y sexo. Hizo correr el rumor de que en la

arquidiócesis de Chicago la masturbación era sólo un pecado venial. Si se realizaba en Michigan, era mortal. En Illinois uno podía efectuar un *show* solitario por la noche, lavarse los pantalones por la mañana en el surtidor, y correr a comulgar.

Me dio por ahogar mis penas en leches malteadas, que había descubierto en la escuela secundaria. Por entonces nos habíamos trasladado a una gran ciudad y tenía que recorrer varios kilómetros para ir a la escuela central. Me daban diez centavos diarios para el autobús, cinco de ida y cinco de vuelta. Me negaba a llevar nada tan poco elegante como bocadillos caseros y fruta en una canasta. La crisis de 1929 nos afectaba y la cosa estaba difícil para todos. Un *drugstore* del centro de la ciudad con precios reducidos, estaba promoviendo una medida gigante de chocolate malteado por diez centavos. Durante dos años caminé varios kilómetros cada mañana y otros tantos por la noche, en todo tipo de tiempo, sólo para despilfarrar los diez centavos y tragarme cinco malteadas por semana. Mis problemas cutáneos fueron de mal en peor. Recuerdo cuánto me mortificaba tomar una ducha en el gimnasio de la escuela. Entonces los rumores de que el acné podía ser causado por la represión sexual. Se me dijo que las almas libres no tenían ese tipo de problemas. Deseaba zambullirme en el pecado aunque más por ver si así desaparecían mis granos que por pasión. Poner a una chica en dificultades o atrapar enfermedades venéreas, eran temores que hubiera aceptado gustoso si pudiese andar sin vergüenza en el patio juvenil con una piel aterciopelada.

En nuestra escuela secundaria nadie fumaba. Los cigarrillos eran demasiado caros, diez centavos el paquete y vagamente considerados poco viriles. Muchos chicos vivían con la visión del automóvil Ford que heredarían al graduarse si se abstenían de fumar. Mientras tanto, fumábamos cosas que no se tenían en cuenta, como barba de choclo seca, viña seca e incluso algo que los mejicanos llamaban marijuana. Pero todo me sentaba mal. Me sentía mucho más eufórico con un licuado de banana. Nunca se nos ocurrió que aquel potingue mejicano se comercializaría pocas décadas más tarde como la cerveza.

En los años veinte era tan rico que nunca llevaba un centavo. En los treinta — pasando exámenes escolares financiados con algún trabajo en horas libres — era tan pobre que llevaba puesto todo lo que tenía para que la gente lo viera. Recuerdo haber pasado hambre con mucha elegancia, paseando con el estómago vacío pero con un traje de franela inglés a rayas, un cuello duro al estilo Duque de Kent y una camisa que contrastaba.

La Facultad era un desastre completo, una especie de condena aburrida que uno debía cumplir. Para pasar el tiempo, escogí el periodismo como materia. Entonces descubrí que las compañías de cigarrillos virtualmente subvencionaban las universidades con su publicidad. Algunas de las chicas más guapas del campus trabajaban para las compañías de tabaco como propagandistas de cigarrillos, ofreciéndolos gratis, mas instrucciones para inhalarlos como hacían Constance Bennet y Bette Davis en las películas. Yo fumaba los cigarrillos regalados, pero nunca desarrollé el hábito de comprarlos. Entre un dulce y un Lucky Strike, siempre elegía el primero.

Una de las cosas más aburridas que teníamos que aguantar era la asignatura llamada educación física. Nos hacían nadar o trotar o jugar voleibol o levantar pesas durante cierta cantidad de horas cada semana. Nos observaban, marcaban nuestra tarjeta y nada más. A fin de curso debíamos pasar un rápido examen físico. Si uno preguntaba al joven doctor sobre algo que le preocupaba, éste tenía buen cuidado de no meterse en el terreno de la sociedad médica local. "*Visita a tu médico de cabecera para esto*", decía. Su tarea era descubrir hernias latentes y pies de atleta.

Durante las vacaciones de verano, recorrí a dedo miles de kilómetros, viviendo de pepsi-colas de aquellas botellas grandes y económicas que daban por cinco centavos. Sólo fue al visitar el Sur por primera vez que una chica me hizo probar algo llamado *dope*. Se servía en mucho hielo picado, con condimento de vainilla, jarabe y soda. En el norte se llamaba Coca-Cola. En el sur, el uso común conservaba los tonos de sus orígenes nativos como un remedio para la jaqueca.

Tras sufrir dos años de Universidad, por fin la dejé. En esos días se necesitaba coraje para enfrentarse a la vida sin título universitario. Pero podía olerme otra guerra incipiente. Sentía que mi elección verdadera estaba entre la penitenciaría y los campos de Flandes.

En el verano de 1965 conocí a un maestro oriental, un filósofo japonés que acababa de pasar varias semanas en Saigón. *“Si de verdad quieren conquistar a los norvietnamitas — me dijo — sólo debe darles la ración del ejército norteamericano: azúcar, dulces y Coca-Cola. Esto los destruirá más rápidamente que las bombas”*.

Sabía de qué me estaba hablando. Cuando me reclutaron en 1942, algo parecido me había sucedido a mí. La comida militar había sido decretada desde algún lugar en los altos mandos. Éramos, como a toda madre se le había asegurado, las tropas mejor alimentadas de toda la Historia humana. Pero la comida militar me ponía los pelos de punta, desde el principio. No podía aguantarla, de manera que mañana, tarde y noche rondaba por la oficina de correos, esperando paquetes. Durante dos años duró la orgía de leches malteadas, café azucarado, pasteles, chocolate, caramelos y Coca-Cola. Luego de muchos meses de esa dieta contraí unas hemorroides sangrientas espectaculares que me produjeron un terrible susto. Siempre había asociado esta horrenda enfermedad con la edad avanzada y aquí me tenían, con hemorroides a los veinte años. De todas formas, ya nada importaba demasiado; me habían destinado a los campos de Flandes, donde todo estaba perdido.

Mi primera experiencia adulta con el sistema médico norteamericano fue con su pintoresca medicina militar. A su debido tiempo mi cuerpo fue embarcado para el extranjero. Cuando nos dirigíamos a Gran Bretaña, me paseaba por la cubierta superior del sombrío SS Mauritania, con una carabina al hombro y un pesado gabán militar empapado de rocío del Atlántico. Dos horas de guardia y dos de descanso. Cuando atracamos en Liverpool, tenía una perfecta pulmonía ambulante. El médico me tomó la temperatura y me ordenó reincorporarme al servicio. Así seguí durante seis días. Finalmente, al séptimo día, el termómetro señaló la temperatura deseada. ¡Sonaron las campanas, rostros me miraron con compasión. Me pusieron en una camilla y la ambulancia salió disparada hacia el hospital británico más cercano! Terapia intensiva, cámara de oxígeno, y enormes dosis de aquella droga milagrosa de esos tiempos: sulfanilamida. Entonces era tan nueva esta droga que me sacaban muestras de sangre cada hora para asegurarse de que no me estaban matando. Caí en un estado de coma delicioso y allí me quedé durante varios días. Maravillosas enfermeras perfumadas me cambiaban las sábanas con regularidad, me pinchaban para sacarme sangre y me bañaban amorosamente. Encantadoras damas de la alta clase británica me consolaban con lilas. El capellán estaba agazapado en el vestíbulo exterior. Empecé a creer que jamás llegaría a los campos de Flandes. El esfuerzo parecía inútil. Faltaba poco para el día “D”.

Pero una mañana desperté sudado y consciente. Vi un plato de gelatina de pata de vaca encima de mi mesita de noche y sentí una erección. ¡El ejército me había fregado! Me habían vencido, condenado a vivir un poco más según las conveniencias del gobierno.

La primera vez que me arrastré por el pasillo para que me pesaran, las enfermeras se quedaron sin aliento al ver la balanza. Según el reglamento militar, un enfermo no podía ser dado de alta hasta alcanzar el mismo peso que tenía al ingresar. Si uno pasaba más de veintiocho días en el



hospital, se le enviaba a un centro de recuperación donde los cuerpos eran almacenados esperando a que fuese solicitado uno con tus medidas, peso y clasificación.. Mi antiguo regimiento no era un Shangri-la, pero prefería la muerte a ser destinado a un centro de recuperación. ¿Podría aumentar 6 kilos en seis días? Cada día pasaban por el hospital unos canillitas repartiendo malas noticias. Cada día compraba tres periódicos, pagando siempre con un billete de libra. Las pesadas monedas que recibía en cambio, me las fui pegando al diafragma y a la ingle con cinta adhesiva. El día "D" subí a la balanza triunfalmente. Mi peso había alcanzado el que tenía al ingresar en el hospital. Horas más tarde ya estaba con mi unidad, dirigiéndome a los campos de Flandes. Mis compañeros me ayudaron y protegieron, devolviéndome a la vida trayéndome la consabida ración militar — aún estaba demasiado débil para ir al refectorio.

Con el tiempo, me despacharon en tren a Glasgow, en barco a Argel y luego en camión a Orán, en el Mediterráneo. Tras tres semanas en el desierto, me encontraba como nuevo. Mis únicas diversiones las constituían el océano y la cerveza argelina. Después de los desembarcos en el sur de Francia, me enviaron para que me uniera al Primer Ejército Francés: árabes, senegaleses, goums, sikhs, vietnamitas, con oficiales y suboficiales franceses. Vivíamos de la tierra, nada de raciones refinadas ni lujo. Algunos iban provistos de ollas y cazuelas, patos y gansos, ovejas y cabras, esposas y amantes. Durante meses enteros no cobré mi paga. Nunca más pisé un centro de racionamiento.

Tuve que robar ropa y zapatos. La mayoría de los nativos con quienes vivíamos no habían probado azúcar durante años. Todo se conseguía en el mercado negro. Vivíamos de carne de caballo, conejo, ardillas, pan negro francés y cualquier otra cosa que pudiésemos *liberar*. El invierno en los Vosgos fue brutal e interminable, pero en ninguna ocasión me resfrié. No estuve enfermo ni un solo día durante los dieciocho meses que pasé con estos compañeros en Francia y Alemania.

¿Fui lo suficientemente listo para comprender este experimento controlado de nutrición, en el cual me encontré envuelto por azar? Me hubiese ahorrado años de esfuerzos inútiles, pero fui un completo idiota, sin medio seso, ni el instinto de sobrevivir que poseían los piojos debajo de mi casco.

Al regresar a Estados Unidos, me dediqué a la glotonería: tarta *a la mode*, pasteles de crema batida, leches malteadas en grandes cantidades, chocolate y pepsis. Azúcar, . . . azúcar. . . azúcar.

Al cabo de unas semanas estaba derrumbado, padeciendo una extraña enfermedad tras otra. Mis hemorroides florecieron. Cada día mi fiebre subía y bajaba. Una serie de análisis reveló los nombres de mis enfermedades: mononucleosis infecciosa, malaria atípica, hepatitis, herpes, dermatosis exótica, infecciones en el oído y enfermedades oculares. Cuando me quedé por fin sin dinero, descubrí en la Administración de Veteranos las maravillas de la medicina socializada. Me hice socio fundador de la Cruz Azul y del Escudo Azul. Me inscribí en una de las primeras planificaciones médicas. Durante más de quince años, me sometí a un ajetreo sin fin de visitas médicas, hospitales, diagnósticos, tratamientos, análisis y más análisis, drogas y más drogas. Mientras duró todo aquel galimatías, no recuerdo a un solo médico (de las docenas que me trataron) que mostrase la más mínima curiosidad por lo que yo bebía y comía.

Inevitablemente, llegó el día en que las drogas dejaron de ser efectivas. Las jaquecas no desaparecían. Durante diez días no pude trabajar, dormir, comer, ni moverme. Ingresé en el Hospital de la Administración de Veteranos en Manhattan como un caso de emergencia. No

podía aguantar más aquel dolor. Me revisaron de pies a cabeza: cantidades de análisis y un chequeo más completo que nunca. Cuando toda esta maquinaria se expresó, un joven médico me lo tradujo. Ningún cáncer, ningún tumor cerebral, nada de esto y nada de lo otro. Es más, sonreía amablemente. Era un espécimen perfecto, normal en todos los aspectos para mi edad.

Incrédulamente balbuceé:

- *“¿Y qué hago con los dolores de cabeza?”*

A lo que el médico contestó:

- *“Si no desaparecen dentro de una semana o dos, vuelva cuando quiera”.*

*“¿Una semana o dos?”* Estaba dispuesto a afrontar lo peor, y esto ya había llegado. No podía soportar ni una sola hora más. Llamé a un amigo cuyo padre había sido un médico muy famoso. Este amigo tenía contactos con un extravagante médico de sociedad en Park Avenue. Con una enorme jeringa inyectaron algo muy fresco dentro de mi nariz. Me dormí un rato y por primera vez después de muchos días, me sentí aliviado. Conocía lo suficiente sobre las drogas para saber que aquello que me habían hecho inhalar era cocaína. *“Bueno,”* pensé, *‘así empiezan los drogadictos’.*

Mi amigo me dio una dieta. Esto me pareció algo raro, pero decidí complacerle. No conocía ningún otro sitio donde pudiese conseguir cocaína. Me prohibió el tabaco y el café, y me sugirió que tomase harina de avena para desayunar, arroz para el almuerzo y más arroz y pollo para la cena. Su diagnóstico fue: hipotensión postural (mala circulación de la sangre). También me recetó baños calientes por la mañana y por la noche, y calistenia al mediodía. Intenté dejar el café y el tabaco, pero el esfuerzo me impidió trabajar. Mi día había empezado siempre con café, enormes tazas con azúcar y crema. Quizá tomaba cuatro o cinco tazas antes del medio día. Ya sin apetito para el almuerzo, terminaba con una pepsi. Al llegar la hora de cenar era tal el atontamiento producido por el azúcar, que lo único que podía despertar mi apetito era pato a la china o langosta asada. Intenté seguir el régimen que me habían recetado y noté un alivio temporario. Luego volvía a saciarme hasta que retornaban los dolores de cabeza. Entonces intentaba seguir el régimen de nuevo. Iba aprendiendo, aunque en ese tiempo milo comprendía.

Una noche, leí de una sola tirada un pequeño librito que decía simplemente que el enfermo es el único culpable por su enfermedad. El dolor es el último aviso. Uno mismo sabe mejor que nadie si ha estado abusando de su cuerpo. El azúcar es veneno, decía el libro, es más mortal que el opio y más peligroso que la contaminación radiactiva de una explosión nuclear.

Las sombras del recuerdo de Gloria Swanson y el terrón de azúcar. ¿No me había dicho ella que todos teníamos que descubrirlo por cuenta propia, por el camino difícil? Todo lo que arriesgaba perder eran mis dolores. Empecé la mañana siguiente con una firme resolución. Tiré todo el azúcar de la cocina. Luego tiré todo lo que contenía azúcar: copos, fruta enlatada, sopas y pan. Como nunca había leído bien los rótulos, me chocó ver lo pronto que se vaciaron las estanterías y la heladera. Empecé a comer sólo cereales integrales y legumbres.

En unas cuarenta y ocho horas, me encontré en un estado agonizante, embargado por náuseas y una jaqueca agobiante. Si el dolor era un mensaje, éste resultaba un mensaje muy largo, complicado e intenso, pero en código. Tardé horas en descifrarlo. Conocía lo suficiente sobre drogadictos para reconocer con relucencia mi parentesco con ellos. Estaba descargando de golpe la cosa de que hablaban con tanto terror. Después de todo, la heroína no es más que una sustancia química. Se extrae el jugo de la adormidera y por refinación se elabora el opio y luego la morfina, que es convertida finalmente en heroína. El azúcar no es otra cosa que una sustancia química. Se extrae el jugo de la caña o de la remolacha para refinarlo y convertirlo en

melaza; tras una nueva refinación se produce el azúcar negra, y finalmente los extraños cristales blancos. No es extraño que los traficantes de drogas diluyan heroína pura con azúcar de leche — lactosa — para que sus paquetes de papel transparente resulten más atractivos. Me estaba sacando de encima toda clase de productos químicos: azúcar, aspirina, cocaína, cafeína, clorina, fluorina, sodio, glutamato monosódico, y todos los demás horrores multisílabos listados en letra pequeña en las etiquetas de los envases que acababa de tirar a la basura.

Lo pasé verdaderamente mal durante veinticuatro horas, pero la mañana siguiente fue como una revelación. Me dormí agotado, sudado y tembloroso. Al amanecer sentí como si hubiese renacido. Los cereales integrales y los vegetales me sabían como enviados por los dioses.

Los próximos días me proporcionaron una sucesión de maravillas. Mi trasero y mis encías dejaron de sangrar. La piel se me limpió poco a poco hasta adquirir una textura totalmente distinta cuando me lavaba. Descubrí los huesos en las manos y los pies antes enterrados bajo capas de grasa. Saltaba de la cama a unas horas inauditas de la mañana, lleno de vitalidad. Mi cabeza parecía funcionar de nuevo. Ya no tenía problemas. Mis camisas me quedaron grandes. Mis zapatos también. Una mañana, al afeitarme, descubrí que tenía una mandíbula.

Abreviando un poco la feliz historia, adelgacé 15 kilos en cinco meses y el resultado final fue un cuerpo nuevo, una cabeza nueva y una nueva vida.

Un día quemé la cartilla de la Cruz Azul. En aquel entonces observé una foto de Gloria Swanson que apareció en el *New York Times*. Me puse a escribirle una carta inmediatamente. “Tenía razón — le dije — “*ya lo creo que tenía razón. Entonces no me había dado cuenta, pero ahora ya lo he comprendido*”.

Eso ocurrió en los años 60. Desde entonces no tomo azúcar. No volví a acercarme a un médico, hospital, pastilla, inyección, en todo este tiempo. Ni siquiera he tenido que tomar una aspirina.

Ahora, cuando veo a alguien desenvolver un terrón de azúcar, me crispo como Gloria Swanson en aquella rueda de prensa. Siento ansias de llevar a un rincón a los que veo tomando azúcar y explicarles lo fácil que resulta perder el *Sugar Blues*.

Considérate atrapado. ¿Qué es todo lo que puedes perder? *SUGAR BLUES (la dulce melancolía o los blues del azúcar)*.

*Todos cantan el Sugar Blues.*

*Soy tan desgraciado, me siento tan mal. Quisiera tumbarme y morir.*

*Puedes decirme lo que quieras  
pero estoy totalmente confundido.*

*Tengo la dulce, dulce melancolía.*

*¡Más Azúcar!*

*Tengo el dulce, dulce Sugar Blues.*

La canción “Blues del Azúcar” (*Sugar Blues*) fue publicada en 1923, el año en que millones de diabéticos empezaron a inyectarse la última droga milagrosa descubierta: la insulina.

En 1923 también tuvo su apogeo la Prohibición. Cuando se ilegalizaron las bebidas alcohólicas, el consumo del azúcar se disparó. El país entero se comportó como un grupo de alcohólicos arrestados, pasado una velada en la A.A. (Alcohólicos Anónimos); incapaces de sacar las manos del tarro de dulce. A veces los abstemios eran los más adictos al azúcar, jurando que el alcohol jamás tocaría sus labios, mientras consumían cantidades de azúcar que producía alcohol en sus barrigas.

Como otras calamidades vinculadas a la experiencia de los blues negros — ginebra, cocaína, morfina y heroína — daba la casualidad que el azúcar también era blanca. La letra de la canción

*Sugar Blues* (Blues del azúcar) demuestra astutamente la polaridad antagónica de la experiencia humana con una sustancia blanca, dulce y a la vez peligrosa: atracción, repulsión, el sentido arraigado de la melancolía que quiere y no quiere, que se aleja y se acerca, el sentimiento de no poder apartarse de ella. La sabiduría natural del cuerpo nos dice que es mala, sin embargo uno lo desea con todas sus fuerzas.

*Sugar Blues* empezó con una canción que celebraba una condición humana completamente personal. Cincuenta años más tarde merece convertirse en el nombre universal para una plaga adictiva a nivel planetario.

Los poetas — especialmente los que escriben canciones — a menudo predicen lo que los médicos y científicos detectarán más tarde, poniendo denominaciones adecuadas a malestares globales.

No he logrado descubrir o revelar en las páginas siguientes todo lo que siempre quería saber sobre el azúcar pero que temía encontrar. Sin embargo, he aprendido lo suficiente para llegar a la conclusión de que lo que se entiende como *Historia Médica* necesita ser arrasado y revisado a fondo.

Dentro del orden eterno del universo, el azúcar refinada por el Hombre juega su papel como todas las cosas. Quizá los promotores del azúcar son nuestros depredadores, conduciéndonos a la tentación, distribuyendo una especie de dulce pesticida humano que deslumbra a los ávidos por una Dolce Vita haciéndolos caer en una forma de autodestrucción, aporcando el jardín humano, seleccionando, según la ley natural, al más adaptado para sobrevivir, mientras el resto perece en otro diluvio bíblico . — esta vez no de agua, sino de colas y pepsis y otros refrescos — purificando la raza humana para una nueva era.

*“En general, el científico profesional se preocupa muy raramente por la Historia”, dice el doctor François Jacob, el ganador del premio Nobel y autor de The Logic of Life: a History of Heredity (The New York Times, 11 de abril de 1974) ‘y no estaba de acuerdo con la forma en que enseñaban la Historia de la biología. En cada informe, cada científico escribe lo que han enseñado sus predecesores, y así sucesivamente, resultando una Historia lineal, que trata de ir del error a la verdad. Pero no es así’.* No cabe duda.

## II. LA MARCA DE CAIN

La nostalgia es tan vieja como Adán. Cuando nos cuesta demasiado ganar el pan con el sudor de nuestra frente, tendemos — como Adán — a añorar los buenos viejos tiempos. La noción de un pasado bucólico paradisíaco aparece en la mitología de todos los pueblos del mundo. Como todos los mitos universales, es algo que se esconde profundamente en la memoria de la raza humana; el Paraíso Perdido del libro del Génesis, la Edad Dorada del Taoísmo y del Budismo. Quizá el paraíso terrenal era algo más que un trozo de tierra en Medio—Oriente; quizá en un tiempo había abarcado gran parte del planeta, desde las islas de Polinesia hasta el Shangri-la del Tíbet.

Es imposible dejar de soñar cómo debía de haber sido. La Biblia nos ofrece algunas claves. Primeramente, nada de sudor. El Hombre vivía naturalmente de la abundante naturaleza. Segundo, no había ciudades. La palabra civilización significaba nada más y nada menos que el arte de vivir en la ciudad. En los buenos viejos tiempos nada había de esto. Tercero, ninguna enfermedad. El Hombre bíblico disfrutaba de una vida increíblemente larga, comparada con la del actual. No sólo los mapas anatómicos orientales muy antiguos nos informan de los meridianos de acupuntura, sino también en el Oeste son los que llamamos lunares, los puntos oscuros que aparecen en el cuerpo al nacer o más tarde. Una marca bajo el ojo derecho de un hombre, situada a las cuatro clavadas o a las ocho clavadas bajo el ojo izquierdo de una mujer, indicaba la probabilidad catastrófica de *muerte y enfermedad*. Cuando se hicieron estos mapas del cuerpo, hace miles de años, la *muerte natural* — sólo dormirse sin volverse a despertar — era la forma corriente de morir. Por último, pero no menos importante, el azúcar refinada (la sacarosa) no formaba parte de la dieta humana.

El hombre comía almendras, castañas, nueces y pistacho; manzanas, higos y uvas, aceitunas y moras; cebada, trigo y mijo; pepinos, melones, algarrobas y menta; cebollas, anís, ajo y puerros; lentejas y hojas de mostaza; leche y miel, y una multitud de bienes orgánicos. Todos éstos rebosaban de azúcares naturales (incluso el jengibre), pero no de azúcar refinada por el Hombre.

(El redescubrimiento del jengibre en nuestros tiempos coincide con el redescubrimiento de China y de la acupuntura. Las revistas y los periódicos llamaban muchas veces al jengibre *una hierba de la China roja*. Pocos recuerdan que nuestros abuelos habían aprendido sus propiedades mágicas gracias a los indios norteamericanos que lo usaban — junto con el cerebro de ardillas para curar las heridas de bala en el Viejo Oeste).

Desde tiempos del Jardín del Edén, a través de miles de años, lo que llamamos azúcar era desconocido para el Hombre. Este evolucionó y sobrevivió sin azúcar. Ninguno de los libros antiguos lo menciona: la Ley Mosaica, el Código de Manu, el I Ching, el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo, el Nuevo Testamento, el Corán.

Los profetas nos dicen unas cuantas cosas sobre la caña de azúcar en la antigüedad: era un lujo raro, importado de tierras lejanas y muy caro. Qué hacían con el azúcar aparte de ofrecerla como sacrificio, es algo que sólo puede ser objeto de conjeturas. El lejano país de donde llegaba la caña de azúcar puede muy bien haber sido la India. Los mitos y leyendas de Polinesia hablan mucho de la caña de azúcar. Hay evidencias de que la China exigía tributo de la India en forma de caña de azúcar. Parece pues que la caña de azúcar crecía naturalmente y provenía de los países tropicales. Si otros países fuera del cinturón tropical intentaban cultivarla, aparentemente tenían muy poco éxito. Un pasaje del Atharva-Veda está dedicado al dulcificante: “*Os he coronado con un brote de caña de azúcar para que no os volváis contra mí*”. En la antigua India, las

vacas sagradas posiblemente comían caña de azúcar. Los hindúes la cultivaban en sus huertos y empezaron a masticarla debido a su sabor dulce. La caña de azúcar “*era cultivada con gran cuidado por trabajadores y madura la pican en morteros, recogiendo el jugo en una vasija hasta que adquiere su forma de nieve o sal blanca*” La melaza se comía con chapatis o con potaje. Alrededor de una década más tarde empezaron a extraer el jugo de la caña de azúcar bebiéndolo como los indios americanos que hacían cortes en los arces para extraer jarabe. La sidra de manzana o el ponche de dátil deben beberse frescos como también debe beberse fresco el jugo de la caña de azúcar, tan frágil como la sidra que no debe fermentar. (\*)

Los griegos desconocían el azúcar. Cuando Nearchus, almirante de Alejandro Magno, navegó Indus abajo para explorar las Indias Orientales en el año 325 A.C., la describió como una *especie de miel* que crecía en cañas. Los soldados de Alejandro Magno notaron que los nativos del valle del Indus tomaban el jugo de la caña de azúcar como una bebida fermentada. En otras crónicas griegas y romanas es comparada continuamente con los productos de la dieta básica de la época: miel y sal. A veces se la llamaba *sal india* o *miel sin abejas* y se importaban pequeñas cantidades a un enorme costo. Herodoto llamaba a este producto *miel manufacturada* y Plinio *miel de caña*. Como la miel, se usaba como medicina. No fue hasta la época de Nerón que un escritor le puso el nombre latino : *saccharum*. Dioscorides la describía como una “*especie de miel sólida que se llama saccharum, y que se encuentra en cañas en la India y en la Arabia Felix; tiene la consistencia de la sal y es crujiente*”.

A la escuela de medicina y farmacología de la Universidad de Djondisapour, orgullo del Imperio Persa, se atribuye la investigación y desarrollo de un proceso para solidificar y refinar el jugo de la caña conservándolo sin fermentación. Se posibilitó su transporte y comercio. Esto ocurrió poco después del año 600 de nuestra era, cuando los persas empezaron a cultivar caña de azúcar por su cuenta. La China T'Ang importaba panes de *miel petrificada* de Bokhara, donde la purificación del líquido y su mezcla con leche, contribuían a blanquear este lujo imperial. En la época, un trocito de *saccharum* era considerado una rara y costosa droga milagrosa muy apreciada en tiempos de plagas o pestilencias.

Mientras el nombre latino medieval para un trozo médico de esta preciosa substancia fue substituido más tarde en Occidente por un sucedáneo del azúcar, la palabra original en sánscrito para esta substancia continuó siempre relacionada con *sal india*, sobreviviendo su transición a través de las lenguas del Imperio Arabe y de las lenguas latinas. El sánscrito *khandā* se convirtió en la palabra inglesa *candy*, (caramelo).

El Imperio persa llegó a su apogeo y se desmoronó, como todos los imperios. Cuando los ejércitos del Islam lo conquistaron uno de los trofeos de la victoria fue el secreto para procesar la caña de azúcar y convertirla en medicina. El Wernher von Braun de Bagdad puede haberla llevado a la Meca. Poco tiempo después los árabes se dedicaron al negocio del *saccharum*.

Cuando Mahoma enfermó con fiebres y murió, su Califa o sucesor emprendió, con la fe que mueve montañas, la conquista del mundo entero con un ejército de unos pocos miles de árabes. Con campañas militares que pueden contarse entre las más brillantes de toda la Historia mundial, estuvo cerca de lograrlo. En 125 años, el Islam se había extendido desde el río Indo hasta el Atlántico y España, desde Cachemira hasta el Alto Egipto. El califa conquistador marchó sobre Jerusalén con una bolsa de cebada, otra de dátiles y una bota de piel con agua. Se pueden leer historias de uno de sus sucesores, Ommayyad Caliph Walid II, que se burlaba del Corán, llevaba vestidos extravagantes, comía cerdo, bebía vino, descuidaba sus rezos y

---

(\*) Reay Tannahili, “Food in History” (Alimentos en la Historia).

desarrolló el gusto por bebidas azucaradas. La salsa de los sarracenos se convirtió en la pausa que refresca. Los ejércitos árabes de ocupación trajeron granos de arroz desde Persia y trozos de caña de azúcar que los persas habían encontrado en la India — era más práctico plantar la caña de azúcar joven que importar el producto terminado.

Muy pronto, el Islam sufrió muchas nuevas enfermedades y se vio obligado a separar la ciencia de la religión. Se hicieron grandes progresos en medicina y cirugía. Usaban anestesia; iniciaron la ciencia de la química, se descubrió el concepto del número cero; se redescubrió el álgebra, se avanzó en astronomía; se descubrió el alcohol, produjeron una artesanía fantástica usando metal y textiles, vidrio, cerámicas y cueros; manufacturaron papel como lo hacían en China. De todas sus contribuciones a la civilización occidental, quizás el papel y el azúcar serían las que eventualmente produjeron el mayor impacto.

Uno se siente tentado de imaginar, por lo que se deduce de los informes que han dejado testigos y que se han encontrado más tarde, qué papel tuvo el azúcar en el declive del imperio islámico. En el Corán, el libro sagrado de Mahoma, no se menciona el azúcar. Pero los herederos del profeta son probablemente los primeros conquistadores en la Historia que han producido azúcar suficiente para abastecer tanto a la corte como a las tropas con dulces y bebidas azucaradas. Un temprano observador europeo atribuye a la extensión del consumo de azúcar entre los guerreros del desierto árabe la causa de la disminución de su ímpetu. Leonhard Rauwolf es el botánico alemán que dio su nombre a la *rauwolfia serpentina*. Los derivados de la planta se usan aún hoy como sedantes y tranquilizantes. Rauwolf viajó por las tierras del Sultán a través de Libia y Trípoli. Sus diarios, publicados en 1573, contienen una inteligencia militar incalculable:

*“Los turcos y los moros cortaban una pieza tras otra de azúcar, masticándolas y comiéndolas abiertamente en todas partes y en la calle sin pudor. . . de esta forma se acostumbran a la glotonería y dejan de ser los intrépidos guerreros del pasado.*

Rauwolf consideraba la dependencia al azúcar entre los ejércitos del sultán, de forma muy parecida a la de los observadores modernos al descubrir que las fuerzas norteamericanas en Asia eran adictas a la heroína y la marihuana. *“Los turcos se consumen con su glotonería y ya no son libres ni valerosos para luchar contra sus enemigos como en otras épocas”*. Esta puede ser la primera advertencia escrita de la comunidad científica sobre el abuso del azúcar y las consecuencias observadas. La palabra científico no se acuñó hasta 1840; el tubo de ensayos y el laboratorio quedaban aún muy lejos; pero Rauwolf parece haber tenido suficiente intuición para considerar a los seres humanos en conjunto con su medio ambiente con una Historia y no como una letanía de síntomas rotulados. (\*)

En el apogeo del Islam, el azúcar se convirtió en un asunto político muy potente. Muchos hombres venderían su misma alma para obtenerlo. La misma suerte que redujo el vigor de los conquistadores árabes afligiría luego a sus adversarios cristianos. En la marcha para rescatar los Santos Lugares de las garras del sultán, los cruzados adquirieron pronto el gusto por la salsa de los sarracenos. Algunos de ellos preferían languidecer en la tierra infiel mientras pudiesen obtener su ración de jugo de caña fermentado y sus dulces. Los gobernantes europeos descubrieron que sus embajadores en la corte egipcia se estaban corrompiendo con el hábito del

---

(\*) “Journals of Leonhard Rauwolf”. Una colección de viajes curiosos en dos volúmenes. El primero contiene el itinerario del doctor Leonhard Rauwolf en los países orientales: Siria, Palestina en los Santos Lugares, Armenia, Mesopotamia, Asiria, Caldea, etc. Traducido del holandés antiguo al inglés por Nicholas Staphorst. Londres, S. Smith y B. Walford, 1963. Publicado por John Ray (1627-1705). Segunda edición. Londres, S. Smith y B. Walford, 1705. (El lector observará que el nombre del autor arriba mencionado se escribe con una y con dos efes. Este texto sigue a los trabajos de referencia más importantes, Rauwolf).

azúcar y eran conquistados con sobornos de costosas especias y azúcar. Muchos tuvieron que ser retirados.

La última Gran Cruzada terminó en 1204. Pocos años después, el Cuarto Concilio Luterano se reunía en Roma para planear una Cruzada contra los herejes y los judíos. Luego, en 1306, el Papa Clemente V — exiliado en Avignon — recibía un llamamiento para renovar las Cruzadas de los viejos buenos tiempos. Copias de este llamamiento llegaron a los reyes de Francia, Inglaterra y Sicilia. Este temprano papel diplomático bosquejaba una estrategia sureña con ayuda del azúcar para vencer a los astutos sarracenos.

*“En el país del sultán, el azúcar crece en grandes cantidades y de ésta los sultanes obtienen grandes ingresos e impuestos. Si los cristianos pudiesen hacerse con estas tierras, se haría mucho daño al sultán y al mismo tiempo el Cristianismo estaría totalmente abastecido desde Chipre. También se cultiva azúcar en Morea, Malta y Sicilia y crecería también en otras tierras cristianas si se cultivase. La Cristiandad no se vería perjudicada.”*

Ante aviesas afirmaciones de este tipo, la Cristiandad dio un gran mordisco al fruto prohibido. Siguió siete siglos en los cuales florecieron los siete pecados mortales a lo largo y ancho de los siete mares, dejando su huella de esclavitud, genocidio y crimen organizado.

El historiador británico Noel Deerr dice llanamente: *“Al contar la Historia de la esclavitud, no es exagerado calcular que se comerciaron 20 millones de africanos, de los cuales dos tercias se pagaron con azúcar”*. (\*)

En la primera etapa de la carrera europea por el azúcar, los portugueses iban a la cabeza. Los sarracenos habían introducido el cultivo de caña de azúcar en la península ibérica durante su ocupación. Pronto hubo grandes plantaciones de caña en Valencia y Granada. Enrique el Navegante de Portugal hizo explorar la costa occidental de África en busca de campos de azúcar fuera del dominio árabe. No encontraron los campos de caña de azúcar que buscaban, pero descubrieron abundantes cuerpos negros aclimatados a la esclavitud en las zonas tropicales donde florecía la caña. En 1444 los portugueses llevaron 235 negros de Lagos a Sevilla, donde se vendieron como esclavos. Esto sólo era el principio.

Diez años más tarde, convencieron al Papa que bendijera el tráfico de esclavos. La autoridad papal llegó a incluir el *ataque, subyugación y la esclavitud de sarracenos, paganos y otros enemigos de Cristo*. La ostensible exposición razonada del Cristianismo en esas tierras extranjeras era la misma que justificaba la caza de herejes y judíos en casa: salvar sus almas. El hecho de que el sudor de las frentes negras podía hacer crecer las nuevas plantaciones de caña de azúcar en Madeira y las islas Canarias era un beneficio extra providencial para el imperio portugués. Durante siglos, las sagradas escrituras fueron sistemáticamente falseadas para proporcionar solaz y justificación a los negreros cristianos y a los comerciantes de azúcar. En su profético escrito *Cane*, el poeta americano negro Jean Toomer escribió en 1923: *“El pecado que pesa sobre los blancos.., es que hicieron mentir la Biblia”*.

Para el reino de Portugal, el azúcar y la trata de esclavos fueron dos caras de una misma moneda. En 1456, Portugal controlaba el comercio europeo del azúcar. Sin embargo, poco faltaba para que fuera el turno de España. Cuando los árabes fueron expulsados de España, dejaron tras suyo plantaciones de caña en Granada y Andalucía.

En su segundo viaje al Nuevo Mundo en 1493, Cristóbal Colón se llevó algunos trozos de caña de azúcar, tal como la reina Isabel le había sugerido. En el libro que escribió durante este viaje,

---

(\*) Noel Deerr, ‘4The History of Sugar’ (Historia del Azúcar).



Pedro Mártir asegura que los exploradores encontraron caña de azúcar creciendo en las islas de la Española. Colón envió dos cargas de indígenas para trabajar en las plantaciones de azúcar de España. La reina Isabel ordenó que fueran reintegrados a sus islas. Luego de morir la reina, el rey Fernando consintió en reclutar en 1510 el primer gran contingente de esclavos negros necesarios para la floreciente industria azucarera española.

En esta época los portugueses ya estaban cultivando en Brasil caña de azúcar cosechada por esclavos. Un elemento de su estrategia azucarera era ingenioso. Mientras otros países europeos estaban quemando judíos y herejes y brujas, los portugueses vaciaron sus cárceles de criminales condenados y los enviaron a colonizar sus posesiones en el Nuevo Mundo. Alentaban a los convictos a cruzarse con mujeres esclavas paganas y producir así una raza híbrida que pudiese sobrevivir en las plantaciones tropicales de azúcar.

Los mercaderes holandeses aparecieron en escena alrededor del 1500. Su pericia naval les permitió dedicarse a realizar expediciones marinas más económicas — para compensar su atraso en entrar a ese mercado se pusieron a vender esclavos a crédito. Los holandeses pronto construyeron una refinería de azúcar en Amberes. La caña de azúcar en bruto se embarcaba desde Lisboa, las Islas Canarias, Brasil, España y la Costa de Marfil para ser procesada en Amberes. El azúcar se exportaba al Báltico, Alemania e Inglaterra. En 1560, Carlos V de España había construido los esplendorosos palacios en Madrid y Toledo con los impuestos del comercio del azúcar. Ningún otro producto ha influenciado tan profundamente la Historia del mundo occidental como lo ha hecho el azúcar. Fue el motor oculto tras gran parte de la Historia temprana del Nuevo Mundo. Los imperios portugués y español crecieron bruscamente en opulencia y poder. En forma similar a la decadencia árabe, también decayeron rápidamente los portugueses y españoles. Hasta qué punto esa declinación era biológica — causada por el alto consumo de azúcar en la corte — sólo puede ser objeto de conjeturas. Sin embargo, el imperio británico estaba listo para ampliar el negocio. Al principio, la reina Isabel I se resistió a institucionalizar la esclavitud en las colonias inglesas calificándola de “*detestable*” algo que, sin duda, “*atraería la venganza del cielo*” en su reino. En 1588, ya había superado sus escrúpulos sentimentales. La reina produjo una carta real en la que se reconocía a la Compañía de Empresas Reales de Inglaterra en África el monopolio estatal de la trata de esclavos en África Occidental.

En las Indias Occidentales, los españoles, siguiendo la huella de Colón, habían exterminado a los nativos y traído esclavos africanos para hacerles cultivar sus plantaciones de azúcar. En 1515, monjes españoles ofrecieron 500 pesos en oro como préstamo para todo el que quisiera construir un ingenio azucarero. A su debido tiempo, la flota británica llegaría para expulsar a los españoles. Los esclavos escaparon a las montañas para iniciar una guerra de guerrillas. La corona británica anexó las islas con un tratado formal y el monopolio instaló capataces en las plantaciones de azúcar, encargándose del tráfico de esclavos. Con el jugo fermentado de la caña de azúcar en crudo se hizo ron. Los primeros promotores del ron llevaron su aguardiente a Nueva York y Nueva Inglaterra, ofreciéndolo a los indios norteamericanos al cambio de preciadas pieles. Ron por valor de un penique compraba pieles por valor de muchas libras, las pieles a su vez podían venderse en Europa por una pequeña fortuna. En sus viajes hacia el Oeste, la compañía de aventureros reales visitaba la costa occidental de África para obtener esclavos; éstos se transportaban a las Indias Occidentales y eran vendidos a los dueños de las plantaciones para que cultivaran más caña para fabricar más azúcar, melaza y ron. Azúcar y pieles para Europa. Ron para los indios americanos. Melaza para las colonias norteamericanas (el comercio triangular continuaría hasta que la tierra en Barbados y otras islas británicas se agotó, desgastó y derrochó. No crecerían otras cosechas).

Hacia el año 1660, el comercio del azúcar se había vuelto tan provechoso que los ingleses estaban dispuestos a hacer la guerra para mantener su control. Las actas de navegación de 1660 tenían como meta prevenir el transporte de azúcar, tabaco o cualquier otro producto de las colonias de Norte América a otro puerto fuera de Inglaterra, Irlanda o posesiones británicas. Las colonias querían ser libres para comerciar con todas las potencias europeas. La Madre Inglaterra quería proteger sus ingresos y mantener su lucrativo monopolio naval. Contaba con la Flota Real. Las colonias no tenían armas, por lo tanto Britania gobernaba las olas . . . y controlaba el comercio del azúcar. Más tarde, en la década de 1860, la palabra azúcar había pasado a la lengua inglesa como sinónimo de dinero.

Aunque algunos historiadores norteamericanos sostienen que fueron los impuestos británicos sobre el té el detonante de la Guerra de la Independencia, otros señalan el *Molasses Act* de 1733, que imponía fuertes impuestos sobre el azúcar, la melaza que llegaba de otras tierras que no fueran las islas azucareras británicas del Caribe. Los *trusts* navieros de Nueva Inglaterra se vieron obligados a participar en el tráfico lucrativo de esclavos, melaza y ron. Embarcaban un cargamento de ron hacia la costa africana para canjearlo por negros, que llevaban a las Indias Occidentales para venderlos a los ávidos británicos de las plantaciones. Allí obtenían un cargamento de melaza que transportaban a su país para ser destilada y hacer ron, que se vendía a sus clientes locales, grandes bebedores. Mucho antes del *Boston Tea Party*, el consumo anual de ron en las colonias norteamericanas se estimaba en casi 16 litros por cabeza. El *Molasses Act* de 1733 suponía una seria amenaza no sólo para el comercio colonial norteamericano sino también por su sed por el demonio ron.

*“No llega un tonel de azúcar a Europa sin manchas de sangre. Ante la miseria de estos esclavos, toda persona con sentimientos debería renunciar a estas mercancías y rehusar al placer que proporciona algo que sólo se puede comprar con las lágrimas y muerte de innumerables criaturas desgraciadas”.*

Esto escribió el filósofo francés Claude Adrien Helvetius a mediados del siglo dieciocho, cuando Francia se había situado en las primeras filas del comercio del azúcar. La Sorbona lo condenó; los curas convencieron a la Corte de que tenía la cabeza llena de ideas peligrosas; se retractó — en parte para salvar su pellejo — y su libro quemado por el verdugo. Sus denuncias contra la esclavitud atrajeron el interés de toda Europa por sus ideas. Dijo en público lo que muchos pensaban en secreto.

El estigma de la esclavitud estaba presente en el azúcar en todas partes, pero más particularmente en Inglaterra. Por doquier, el azúcar se había vuelto una fuente de riqueza pública e importancia nacional. Gracias a los impuestos y tarifas sobre el azúcar, el gobierno continuaba participando del crimen organizado. Los dueños de las plantaciones, los comerciantes y las compañías navieras amasaban fabulosas fortunas; y la única preocupación de la realeza europea era cómo obtener su tajada.

Sólo pasaron tres siglos antes de que la conciencia europea llegase a un punto en el que se formó la primera *Anti-Saccharite Society* (Sociedad contra el Azúcar), en 1792. Muy pronto el boicot británico contra el azúcar se extendió por toda Europa. Las compañías británicas de las Indias Orientales (The British East Indian Companies) — ya metidas hasta las orejas en el comercio del opio — explotaron el tema de la esclavitud como campaña de propaganda, usando el boicot del azúcar para practicar una alta moral unilateral.

Azúcar de las Indias Orientales no cultivado por esclavos era su eslogan en el siglo XVIII. *“B. Henderson China Warehouse Rye Lane Peckham, respetuosamente informa a los Amigos de África que tiene a la venta un surtido de cubas de azúcar rotuladas con letras doradas: ‘el azúcar de las Indias Orientales no está hecho por esclavos’.”* En letras más finas, había unas frases con garra: *“Una*

*familia que consume 2 1/2 kilos de azúcar por semana, usando azúcar de las Indias Orientales en lugar de las Indias Occidentales durante 21 meses, evitará la esclavitud o la muerte de una criatura humana. Ocho familias de este tipo en diecinueve años y medio evitarán la esclavitud o muerte de cien”.*

El gobierno de su majestad, con su interés invertido tanto en la esclavitud como en el azúcar, hablaba con orgullo de su imperio. Gran Bretaña era el centro de la industria azucarera de todo el mundo. *“El goce, gloria y grandeza de Inglaterra se debe más al azúcar que a cualquier otro artículo, sin exceptuar la lana”* decía Sir Dalby Thomas. *“La imposibilidad de pasarse de esclavos en las Indias Occidentales prevendrá siempre la anulación de su tráfico. La necesidad, la absoluta necesidad de continuar debe ser, ya que no hay otra, su excusa”* indica otra eminente figura política de la época. (\*)

En poco tiempo, el imperio británico quedó totalmente dependiente del azúcar. En otros imperios, la rara medicina sólo había logrado convertirse en un lujo costoso. Gran Bretaña, sin embargo, fue hasta el final. El deseo se había vuelto necesidad. El azúcar y la esclavitud eran indivisibles. Por lo tanto, se defendieron en conjunto.

Cuando las Indias Occidentales británicas estuvieron plagadas de revueltas de esclavos, que sobrepasaban en número a los colonos, éstos aterrorizados pidieron protección a la Corona. *“No podemos permitir a las colonias revisar o impedir en ningún grado un tráfico tan provechoso para esta nación”* se dijo en el Parlamento. *“La trata de negros y las consecuencias naturales que esto originó pueden estimarse justamente como una fuente inagotable de riqueza y de poder naval para esta nación”* dijo otro de los pilares del imperio británico.

Cuando fue introducida en Gran Bretaña, el azúcar tenía un precio prohibitivo, era un lujo cortesano, cuyo precio podía compararse a las drogas más caras que hay en el mercado actualmente. A 25 dólares el medio kilo de azúcar, equivalía al salario de todo un año de un obrero. Alrededor del año 1300, según informes sobrevivientes, unas cuantas raciones de azúcar representaban alrededor de un tercio del presupuesto insumido en una magnífica fiesta de funerales. A mediados del siglo dieciséis, en el reinado de Isabel I, el precio había bajado a la mitad. En 1662, Gran Bretaña estaba importando 8 millones de kilos de azúcar al año. El costo se había reducido a un chelín por medio kilo (equivalente a 3 docenas de huevos). Dos décadas más tarde disminuyó el precio a la mitad. Para el año 1700, las Islas Británicas consumían 10 millones de kilos. En 1800, importaban 80 millones de kilos anuales. En el lapso de un siglo, el consumo de azúcar se había multiplicado por ocho. Cien años después, los británicos gastaban en azúcar la mitad de lo que les costaba el pan. Treinta y seis kilos por persona al año, y seguía aumentando.

Napoleón Bonaparte dejó su huella en la Historia del azúcar tanto como productor como consumidor. Cansados de ser robados por los mercaderes venecianos en épocas anteriores, los franceses se metieron en el negocio de la refinación azucarera a gran escala. Alrededor de 1700, el azúcar refinada representaba la principal fuente de exportaciones francesas. Su industria azucarera prosperó hasta la época de las guerras napoleónicas. Cuando Gran Bretaña impuso un bloqueo naval, las refinerías francesas se quedaron sin fuentes de abastecimiento de materia prima. El precio del azúcar disparó; los bombones eran demasiado caros para cualquiera que no perteneciese a la Corte. Los ejércitos napoleónicos — como los batallones del Islam — se vieron obligados a hacer abstinencia de dulces hasta haber conquistado gran parte de Europa continental. Entonces Napoleón devolvió el golpe. En 1747, el científico alemán Franz Carl Achard estuvo experimentando en Berlín con *“una especie de chiviría llegado de Italia”*. Según se cree, se originaba en Babilonia. La labor de Achard continuó bajo el amparo de Federico

---

(\*) L.A. Strong, “The Story of Sugar” (La Historia del Azúcar).

Guillermo III de Prusia. Sin embargo, algunos científicos franceses — presionados por el bloqueo y por el emperador — iniciaron un intenso programa de investigación.

Benjamín Delessert encontró la forma de procesar la remolacha de la baja Babilonia para convertirla en un nuevo tipo de pan de azúcar, en Plassy en 1812. Napoleón le concedió la Legión de Honor y ordenó que se plantasen remolachas azucareras por todas partes en Francia, construyéndose una factoría imperial para su refinación: se concedieron subvenciones a las escuelas para que ofrecieran cursos sobre el tratamiento de la remolacha; salieron 500 licenciados para las refinerías azucaras. Tan solo después de un año, Napoleón había alcanzado la gran proeza hercúlea de producir 4 millones de kilos de azúcar de remolacha francesa. Cuando los ejércitos napoleónicos partieron para Moscú, tenían aseguradas sus raciones de azúcar. Lo mismo que los moros, su debilidad les obligó a retroceder al llegar al frío. El gran ejército francés no pudo resistir en un clima desacostumbrado ante unos ejércitos compuestos por gente *atrasada* que aún no había tomado su té con azúcar.

Después de que Napoleón venciera el bloqueo azucarero británico, los cuáqueros en Gran Bretaña iniciaron el cultivo de remolacha como una medida contra la esclavitud. La industria de la caña de azúcar lo consideró una actividad subversiva y solicitó que los cuáqueros fueran expulsados. La mayor parte de la remolacha azucarera de Gran Bretaña servía de alimento vacuno y no fue hasta que otra guerra mundial hiciera disminuir su poderío naval, que la industria británica reiniciara el uso de la remolacha azucarera.

Los franceses fueron los primeros en abolir legalmente la trata de esclavos en 1807. No fue hasta un cuarto de siglo más tarde cuando las agitaciones lograron que se proclamase la emancipación de las colonias británicas en 1833. Esto significaba que la esclavitud se ilegalizaba salvo en la tierra de la libertad, los Estados Unidos de Norteamérica. Los azucareros británicos en Barbados y Jamaica se arruinaron; los que tenían esclavos fueron indemnizados por el gobierno británico con importes que oscilaban entre los 75 y 399 dólares por cabeza. En 1846, las tarifas de protección bajaron, los negros descontentos se alzaron contra sus dueños y se trajeron inmigrantes de las Indias Orientales para que dirigieran lo que quedaba del anterior poderoso negocio internacional azucarero. Pero, la tecnología norteamericana vigilaba entre bastidores en espera de recoger los restos. Una tríada de invenciones a principios del siglo XIX preparó la escena para la gran entrada de Estados Unidos en el negocio del azúcar: James Watt había perfeccionado su máquina a vapor; Figuiet había completado un método para hacer carbón con hueso animal y Howard había fabricado la olla a presión. Sin embargo siempre hubo algún tipo de esclavitud vinculado a la producción de azúcar. La industria del azúcar fue el modelo para otros negocios agrícolas futuros. La remolacha azucarera debía ser plantada, aporcada y recortada a mano. El cultivo de la caña de azúcar requeriría una durísima labor bajo el fuerte sol de los trópicos. La plantación y siega de la caña de azúcar no podía mecanizarse. Debía hacerse a mano. La mayoría de las manos eran negras.

Apenas se habían librado los Estados Unidos de la dominación colonial británica, cuando empezó a practicar su propio colonialismo económico al por mayor en Cuba. Cuba se convirtió en el ejemplo clásico de un país económicamente pobre, dependiente de otro país más grande. La mejor tierra cubana — luego de agotarse la de las islas británicas — se usó para proveer materia prima a Norteamérica para sus gigantescas y complicadas refinerías. Hasta la época de la olla a presión, del vapor y del carbón animal, no existía aún el azúcar blanca refinada comercial que se usa hoy. En los procesos primitivos de refinación se producía azúcar marrón clara. Se necesitarían los huesos de animales y esas refinerías gigantes para obtener cristales de un blanco puro.

Al principio, en Norteamérica, los azucareros trabajaban por su cuenta. No existía la intervención gubernamental. Aún no se habían creado las leyes para controlar la pureza de los alimentos y de los fármacos. Aún no había nacido el Departamento de Agricultura. Antes de la Guerra Civil, una división de la oficina del U.S. Patent Commissioner se encargaba de todos los asuntos y problemas agrícolas. El azúcar de caña fue uno de los últimos productos que se introdujo en Estados Unidos continental. Una pequeña cantidad se cultivaba en Luisiana con la labor esclava. Los padres fundadores de América no mostraron más interés en el negocio del azúcar del que había mostrado su último represor George III de Inglaterra. Lo consideraban meramente como una fuente segura de impuesto a los réditos. El diminuto presupuesto del gobierno federal aumentó notablemente gracias al impuesto al consumo (una de cuyas imposiciones causó la Rebelión del Whisky) y recargos a la importación. Cuba era una colonia azucarera vecina. Aproximadamente, el 90 por ciento del azúcar de los Estados Unidos procedía de Cuba. Los recargos de importación, de casi 1 centavo por kilo de azúcar cruda de Cuba para las refinerías americanas, constituían el 20 por ciento de los ingresos totales del gobierno federal como derechos aduaneros.

Pronto los norteamericanos sobrepasaron a los británicos y virtualmente a todas las demás naciones en la fiesta del azúcar. Los Estados Unidos han consumido una quinta parte de la producción mundial de azúcar cada año, excepto un solo año, desde la Guerra Civil. En 1893, Norte América estaba consumiendo más azúcar del que el mundo entero produjo en 1865. En 1920, en la época del noble experimento de prohibir el alcohol en Estados Unidos, la cantidad de azúcar que se consumía se había duplicado. A través de guerra y paz, depresión y prosperidad, sequías e inundaciones, el consumo de azúcar en América ha crecido firmemente. No es probable que jamás haya habido un desafío más drástico para el cuerpo humano en toda la Historia del Hombre.

De una manera extraña, el rastro de la amapola ha tenido cierto paralelo histórico con el de la marca de Caín de la caña. Ambas comenzaron a usarse como medicina; y las dos han terminado usadas por placer sensorio productor de hábito. El tráfico de opio, como el comercio del azúcar, parece haber empezado en Persia. Ambos fueron descubiertos e introducidos a lo largo y ancho del imperio árabe. Sólo pocos siglos después, ambos productos pasaron del uso médico a ser sustancias meramente utilizadas para obtener placer. El opio empezó a fumarse en China en el siglo diecisiete. Los portugueses fueron los primeros occidentales que comercializaron ambas mercancías. Luego se encargaron los ingleses.

Un antiguo emperador de la China previó — al descubrirse el alcohol — que causaría grandes perjuicios entre sus súbditos, pero no prohibió su uso. En 1760, sin embargo, las autoridades imperiales chinas se vieron obligadas a prohibir e legalizar el comercio del opio y el hábito de fumarlo. La prohibición, como siempre, empeoró la situación. Los británicos prefirieron iniciar las guerras del Opio contra China antes de permitir cualquier interferencia en su lucrativo comercio con ese narcótico. La Royal East India monopolizaba el cultivo del opio en las Indias Orientales, de igual manera como la Compañía Royal West India, mantenía su monopolio del cultivo de caña de azúcar en las Indias Occidentales. El contrabando de opio — lo mismo que el comercio del azúcar — se convirtió en base de algunas de las grandes fortunas de Gran Bretaña y Norte América. En ambos casos, la aterradora esclavitud y degradación humana eran la otra cara de la moneda de oro. Las Guerras del Opio terminaron con el tratado de Nanking en 1842 y ante la instancia británica, se abrieron nuevamente las importaciones de opio en China, en 1858.

En esa época, los químicos habían empezado a trabajar en el azúcar y el opio y a producir versiones refinadas de ambos. El opio refinado se llamó morfina. La misma revolución

industrial que produjo la máquina de vapor y la olla de evaporación trajo también el invento de la aguja hipodérmica. Las inyecciones de morfina se convirtieron en la droga maravillosa de la época, la cura para todas las enfermedades y males, incluida una nueva enfermedad que se había descubierto en las naciones consumidoras de azúcar, llamada diabetes. Tras la Guerra Civil norteamericana, la adicción a la morfina en Estados Unidos se llamaba *“la enfermedad militar”*. El abuso de morfina en los ejércitos de la Unión se había extendido tanto que miles de veteranos volvieron a sus hogares como drogadictos. Durante los años de la Guerra Civil, los soldados también desarrollaron el hábito de tomar leche condensada preservada con grandes cantidades de azúcar.

Cuando tardíamente los médicos descubrieron las propiedades adictivas de la morfina, los químicos pusieron manos a la obra y produjeron algo aún más refinado que la morfina y muy recomendado por los médicos como un nuevo matador no adictivo. Su multisílabo nombre químico, diacetilmorfina, fue pronto suplantado por el de heroína. La heroína, a su vez, fue alabada como la droga milagrosa de su época. Substituyó a la morfina en el tratamiento de la diabetes producida por el azúcar.

Poco después de que se abolieran los recargos a la importación de azúcar en Norte América, a principios de siglo, el gobierno se dedicó a usar sus poderes tributarios para controlar el creciente abuso del opio, morfina y heroína. El gobierno no redescubrió la *Cannabis sativa* — hemp, hashish, o marihuana, cuyo uso es más antiguo que el del azúcar y opio — hasta fines de la década de 1930. En algunos distritos, a principios de siglo, había portavoces que juzgaban al azúcar como el mayor de todos los males de adicción, mientras que la actitud general ante los opiáceos era relativamente benigna.

El doctor Robert Boesler, un dentista de New Jersey, escribía en 1912:

*“La moderna manufactura del azúcar nos ha traído enfermedades totalmente nuevas. El azúcar que se vende no es nada más que un ácido cristalizado concentrado. Como antiguamente el azúcar era tan cara que sólo los ricos podían permitirse su*

*uso, consistía, desde el punto de vista de la economía nacional, en algo inconsecuente. Pero hoy, cuando, debido a su bajo costo, el azúcar ha causado una degeneración humana, es el momento de insistir en un esclarecimiento general. La pérdida de energía a través del consumo de azúcar en el último siglo y su primera década no puede recuperarse, ha dejado ya su marca en la raza. El alcohol se ha usado durante miles de años y nunca ha causado la degeneración de una raza entera. El alcohol no contiene ácidos destructivos. Lo que ha sido destruido por el azúcar está perdido y no puede recuperarse”.*

La advertencia del buen doctor a la nación norteamericana era tan radical como el diagnóstico de Rauwolf sobre los moros, tres siglos antes. En 1911, la onceava edición de la Enciclopedia Británica contenía una completa guía sobre cómo se adquiría, funcionaba y se curaba una pipa para opio.

*“Tal como puede deducirse sobre las conflictivas declaraciones al respecto”, decía la Británica, esquematizando docenas de informes oficiales farmacológicos y de la Comisión del Opio Internacional: “el fumar opio puede considerarse como algo muy parecido al uso de estimulantes alcohólicos. Para la gran mayoría de fumadores que usan opio con moderación, parece que éste actúa como un estimulante que les permite soportar una gran fatiga y aguantar un tiempo considerable sin, o con muy poco, alimento. Según los informes sobre este tema, si el fumador efectúa mucho trabajo activo, parece que el opio no es más pernicioso que el tabaco. Cuando se toma en exceso, se convierte en un hábito arraigado; pero esto sucede principalmente con individuos de poca fuerza de voluntad, que sucumbirían igualmente ante bebidas intoxicantes, y prácticamente imbéciles morales, a menudo adictos a otras formas de depravación”.*

La Británica descartaba los argumentos chinos contra el opio considerándolos determinados por intereses económicos. *“No hay duda de que todos los chinos pensantes que se oponen al uso de esta droga no están interesados monetariamente en el tráfico del opio o su cultivo, por varias razones, entre las que pueden mencionarse las pérdidas de reservas monetarias del país, la disminución de la población, la amenaza del hambre por el cultivo del opio donde deberían crecer cereales, y la corrupción de los funcionarios estatales”*.

Cualquier mirada hacia atrás nos recuerda que todo cambia. Y la aceptabilidad social o el grado de alarma pública ante los apetitos, costumbres y dependencias de otras poblaciones han sufrido transformaciones con más frecuencia de lo que ha quedado incambiabile. La diferencia entre la adicción al azúcar y la drogadicción es principalmente gradativa. Pequeñas cantidades de narcóticos pueden cambiar el funcionamiento del cuerpo- cerebro muy rápidamente. Los azúcares tardan más tiempo, desde tan solo unos minutos en el caso de azúcar simple y líquido como el alcohol hasta años con azúcares de otros tipos.

En la persistente fantasía norteamericana, el traficante de drogas — inmerso en la ley y en el mito — es un viscoso degenerado que espera en las puertas del colegio ofreciendo costosas muestras gratuitas de sustancias adictivas a niños inocentes. Este demonio fantástico fue creado a principios de siglo por y para un país de adictos al alcohol y al azúcar con una persistente nostalgia por la amistosa tienda local donde adquirieron su hábito.

Mark Twain nos cuenta en su autobiografía (\*) que en Florida, una pequeña ciudad de Missouri donde se negociaban esclavos, alrededor de 1840, había dos tiendas en la localidad — una perteneciente a su tío:

*“Era un establecimiento muy pequeño . . . unos cuantos toneles de caballa solada, café y azúcar de Nueva Orleans detrás del mostrador; montones de escobas, palas, hachas, azadas, rastrillos y otras cosas por el estilo; . . . muchos sombreros baratos, gorros y latas colgadas en cordeles de pared a pared, . . . otro mostrador con bolsas de municiones, uno o dos quesos y un pequeño barril de pólvora; en frente de todo esto, una hilera de barrilitos con clavos, algunas barras de plomo, y detrás un barril o dos de melaza de Nueva Orleans y whisky local de maíz en barril. Si un chico se llevaba algo por un valor de cinco o diez centavos, podía obtener medio puñado de azúcar del barril... si un hombre llevaba cualquier chuchería se le permitía tomar el trago de whisky que quisiera.*

*Todo era muy barato: las manzanas, los duraznos, batatas, papas irlandesas, y el maíz, a 10 centavos la bolsa de 30 kgs.; los pollos a 10 centavos cada uno; la manteca a 12 centavos el kilo; los huevos, 3 centavos la docena; el café y el azúcar, a 10 centavos el kilo; el whisky a 3 1/2 centavos el litro”*.

El azúcar era mucho más cara que el whisky y otros productos alimenticios. Pero daban muestras gratuitas, produciendo su adicción en los niños. Mark Twain — como la mayoría de los niños con un tío que tenga un tonel de azúcar — fue *“un niño enfermizo y precario, agitado e inseguro”*, que vivía, como él mismo nos dice, *“principalmente de medicinas alopáticas”*.

En 1840, los traficantes de azúcar y el “Establishment” (\*) formaban una sólida pareja. Washington embolsaría 4 centavos en impuestos federales sobre cada kilo a 10 centavos de azúcar durante cincuenta años más. Érase una vez cuando los adictos al azúcar apoyaban al gobierno — en lugar de ser al revés.

---

(\*) Mark Twain, “Mark Twain’s Autobiography” (autobiografía de Mark Twain), volumen 1, páginas 8- 9.

(\*) El “Establishment” — antes pequeño, hoy grande — aprovecha directa e indirectamente, legal e ilegalmente, de la miseria y enfermedad humana.

### III. COMO LLEGAMOS A ESTE PUNTO.

**Acostumbraba comprar un gran trozo de carne, lo cocinaba para la cena, y justo un momento antes de estar listo, desistía y tomaba lo que realmente deseaba cenar: pan con mermelada . . . Lo que siempre deseo realmente es azúcar.**

**Andy Warhol, New York Magazine,  
31 de marzo de 1975.**

Ahora somos tantos los grandes adictos al azúcar que nos es difícil imaginar la reacción de un Cruzado desconociendo el azúcar, languideciendo en la tierra de los infieles y tomando su primer *viaje* de azúcar.

En su libro *Beyond the Chindwin*, Bernard Fergusson cuenta cómo a hombres con un agotamiento tal que no podían ni hablar se les daba a comer una especie de dulce de azúcar.

*“. . . El resultado inmediato era asombroso, como un Pentecostés moderno. Se desataban sus lenguas y hablaban llanamente”. (\*)* Una sustancia que puede producir esta potente reacción en el cerebro de hombres musculosos no es lo que uno ofrecería generalmente como regalo de navidad a los niños. Estábamos ante algo más intoxicante que la cerveza o el vino y más potente que muchas drogas y pociones que entonces se conocían. No es extraño pues que los médicos árabes y judíos usasen el azúcar refinada cuidadosamente en minúsculas cantidades, añadiéndola a sus recetas con sumo cuidado. Era un agitador cerebral. Podía hacer que el cerebro y cuerpo humano pasasen rápidamente del agotamiento a la alucinación.

Hoy, los especialistas en endocrinología nos pueden contar cómo se produce esto.

La diferencia entre la vida y la muerte es, en términos químicos, menor que la diferencia entre el agua destilada y ese líquido que sale del grifo. El cerebro probablemente es el órgano más sensible del cuerpo. La diferencia entre sentirse animado o decaído, consciente o insano, calmo o irritado, inspirado o deprimido, depende en gran medida de lo que llevamos a la boca.

Para la máxima eficacia de todo el cuerpo — del cual el cerebro es meramente una parte — la cantidad de glucosa sanguínea debe estar en equilibrio con la cantidad de oxígeno sanguíneo. Tal como el Dr. E.M. Abrahamson y A.W. Pezet indican en *Body, Mind and Sugar*: *“Cuando el nivel de azúcar en la sangre es relativamente bajo . . . tiende a desvitalizar las células del cuerpo, especialmente las células cerebrales. Esto se trata con una dieta . . . ¿Qué nos sucede cuando las células de nuestro cuerpo y especialmente de nuestro cerebro están crónicamente desnutridas? Las células más débiles y más vulnerables . . . son las primeras afectadas. Cuando todo funciona bien, este equilibrio se mantiene con mucha precisión bajo la vigilancia de nuestras glándulas adrenales. Cuando tomamos azúcar refinada (sacarosa), se convierte luego en glucosa, por lo que escapa en gran medida al proceso químico de nuestro cuerpo. La sacarosa pasa directamente a los intestinos, donde se convierte en glucosa predigerida. Esa a su vez es absorbida por la sangre donde el nivel de glucosa ha sido ya establecido en un equilibrio preciso con el oxígeno. De esta forma el nivel de glucosa de la sangre aumenta drásticamente. Se destruye el equilibrio. El cuerpo está en crisis.*

*El cerebro es el primero en registrarlo. Las hormonas fluyen de las cápsulas adrenales y acaparan todo recurso químico para enfrentarse al azúcar: la insulina de los islotes endócrinos del páncreas trabaja específicamente para retener el nivel de glucosa en la sangre en una función antagónico-complementaria a*

---

(\*) Bernard Fergusson. “Beyond the Chindwin” (Más allá de Chindwin), pág. 198.



*las hormonas de adrenalina que elevan el nivel de glucosa. Todo esto ocurre a un ritmo de emergencia, con resultados predecibles. Demasiado rápidamente, va demasiado lejos. Desciende el nivel de glucosa de la sangre y aparece una segunda crisis como consecuencia de la primera. Los islotes pancreáticos tienen que cerrarse; lo mismo deben hacer algunas partes de las cápsulas de adrenalina. Deben producirse otras hormonas de adrenalina para regular el reverso de la dirección química y elevar nuevamente el nivel de glucosa de la sangre". (\*)*

Todo esto se refleja en la forma como nos sentimos. Mientras la glucosa es absorbida por la sangre, nos sentimos animados.

Un estímulo veloz. Sin embargo, a este impulso energético sucede una depresión, cuando el fondo se desprende del nivel de glucosa sanguínea. Estamos inquietos, cansados; necesitamos hacer un esfuerzo para movernos o incluso pensar, hasta que se eleva de nuevo el nivel de glucosa. Nuestro pobre cerebro es vulnerable a sospechas, a alucinaciones. Podemos estar irritables, un manojo de nervios, alterados. La gravedad de la crisis doble depende de la sobredosis de glucosa. Si continuamos tomando azúcar, una nueva crisis doble empieza siempre antes de terminarse la anterior. Las crisis acumulativas al final del día pueden ser enloquecedoras.

Tras varios años con días así, el resultado final son glándulas adrenales enfermas. Agotadas no por exceso de trabajo sino por un ajeteo continuado. La producción de hormonas en general es baja, las cantidades no se amoldan. La alteración funcional, desequilibrada, se refleja en todo el circuito endócrino. Muy pronto, el cerebro puede encontrarse en dificultades para distinguir lo real de lo irreal; estamos expuestos a volvernó medio precipitados. Cuando el estrés se interpone en el proceso, nos desmoronamos porque no tenemos ya un sistema endócrino sano para enfrentar cualquier contingencia. Día a día nos encontramos con una falta de eficacia, siempre cansados, nada logramos hacer. Realmente sufrimos los *Sugar Blues*.

Miembros de la profesión médica que han estudiado esta situación, notan que *"puesto que las células cerebrales dependen totalmente de la tasa de azúcar en la sangre en cada momento para alimentarse, son quizá las más susceptibles de sufrir daños. La alarmante y creciente cantidad de neuróticos en nuestra población lo evidencia claramente"*. No todos llegan al final. Algunas personas empiezan con glándulas adrenales fuertes; otras, como el último presidente Kennedy, no. (\*\*) Los grados de abuso de azúcar y de melancolía varían. Sin embargo, el cuerpo no miente. Si se toma azúcar se sienten las consecuencias.

El endocrinólogo John W. Tintera lo resaltó: *"Es bien posible mejorar la disposición, la eficacia, y cambiar la personalidad para mejorarla. La forma de hacerlo es evitar el azúcar de caña y de remolacha en todas sus formas"*.

Lo que los endocrinólogos de vanguardia nos dicen hoy, los brujos de la Edad Media lo conocían instintivamente o lo aprendieron experimentando. Generación tras generación, siglo a siglo, la gente vuelve a los curadores naturales. Emperadores, reyes, papas y los más ricos

(\*) E.M. Abrahamson y A.W. Pezet, "Body, Mind and Sugar" (El cuerpo, la mente y el azúcar).

(\*\*) Stewart Alsop escribe en "Stay of Execution" que el Dr. John Glick del Instituto Nacional de Sanidad mostraba escepticismo ante los esteroides (cortisona), ya que no llegan a la raíz del problema y, aunque uno se encuentra lleno de energía momentáneamente, paga un precio más alto en efectos secundarios. "Esto me desilusionó. Recordando a Jack Kennedy, que tomó esteroides para su insuficiencia adrenal me he visto a mí mismo lleno de una energía incontrolable..." Alsop continúa para señalar que cuando preguntó a uno de los amigos más íntimos del presidente sobre el funcionamiento de los esteroides que recibió el presidente, dijo que Kennedy nunca hablaba sobre ello... pero que (Charlie Bartlett) podía notar cuando Kennedy había sido sometido a un tratamiento con esteroides; "uno podía notar cómo se ponía superactivo". En el libro de O'Donnell y Powers, "Johnny, Apenas le Conocíamos", hay terroríficas historias sobre el consumo de helados, batidos de leche malteada, etc. por parte de Kennedy.

El 2 de mayo de 1969, un periódico canadiense, "The Toronto Telegram", publicó el artículo de Sid Adilman sobre Helen Lewis, editora del CBC durante 14 años y jefa de ediciones de Josef von Sternberg, el director. Entre las recopilaciones sobre los primeros años en Hollywood de Helen Lewis se encontraba la experiencia de ser la "única persona del Canadá que compraba helados a John Kennedy". Como decía Helen Lewis, "una de las personas que realmente me disgustaba en Hollywood era Joe Kennedy — un hombre frígido... traía sus chicos al estudio los sábados. Me ordenaba que me llevara "los pequeños sinvergüenzas — Joe que más tarde murió y John, los dos encantadores con sus trajes de marinero — a la comisaría. Yo siempre pagaba; Joe nunca me dio un centavo". John Tintera, "What You Should Know About Your Glands" (Lo que usted debería saber sobre sus glándulas) (dicho a Delos Smith), reproducido en el Woman's Day, febrero de 1958.

barones tenían sus *doctores de Salerno* o médicos árabes y judíos; pero la gente común de cada estado del mundo entero jamás consultaba a otros que a los curanderos y recurría a las curas naturales: la partera, o *Belladonna* (el nombre de una de sus pociones aún usada hoy por los médicos). La anatomía, la alquimia y la farmacología florecieron con estas gentes mucho antes de que los estudios se convirtieran en una práctica general. Los curanderos naturales creían que el universo estaba gobernado por la ley y el orden del cual cada pétalo de cada planta era una parte. Eran médico y ministro, amigo y buen vecino. Cuando los escasos médicos practicaban salvajes ritos machistas como sangrías y cortando extremidades, los curanderos naturales podían curar a la gente combinando el poder curativo de hierbas medicinales con la imposición de manos y unos consejos de sentido común sobre dieta, ayuno y oraciones. A menudo, la curandera era la partera y enfermera que atendía los partos y la muerte. Si un niño nacía deformado, la curandera podría, en un acto de compasión, ahogarlo con el almohadón. Si una vieja alma se estaba muriendo lentamente y con agonía, la curandera podría hacer lo mismo, acelerar su muerte con ayuda de un almohadón.

Philippus Aureolus Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim), un gran médico de su época, que enseñó a Goethe quien enseñó a Darwin, quemó la farmacopea de 1527, y declaró que las brujas le habían enseñado todo lo que conocía. (\*)

Los curanderos naturales comprendían el poder de muchas plantas y alimentos. Para poder distinguir entre alimentos comestibles saludables y las sustancias venenosas, usaban frecuentemente un instrumento muy común entre las civilizaciones antiguas: una varita de zahorí, —una vara adivinatoria o un péndulo colgado de un sedal. Se cree que la varita de zahorí adivina la presencia de agua y minerales inclinándose hacia abajo cuando capta una veta. Este arte ha sobrevivido en muchos lugares. Cada vez que mi abuelo irlandés quería abrir un pozo, empleaba una varita de zahorí para detectar el lugar más indicado.

En la actualidad, este arte antiguo ha sido vuelto a descubrir por ingenieros y científicos alrededor de todo el mundo y ahora se utiliza para medir la vitalidad de los alimentos. Cuando el jugo fresco de una remolacha azucarera indica 8.500 unidades de energía radiante saludable, un terrón de azúcar registra cero, aunque la cantidad de calorías inertes en ambos puede ser más o menos constante. (\*\*)

Para las curanderas, el azúcar refinada fracasaba ante una prueba muy simple. No era un alimento integral. Las palabras sagrado, integral, sano y vigoroso tenían todas el mismo significado. Un alimento integral era sagrado, bendecido por los espíritus de la naturaleza, y su fin era proteger la salud del Hombre. El azúcar evidentemente no era un alimento integral como una planta verde o un grano ambarino. La caña de azúcar crecía en regiones cálidas y tropicales. El campesino medio, sin lugar a dudas el europeo, no refinaba la caña de azúcar en casa; se dedicaba a hacer pan, queso, vino y cerveza. El azúcar era una sustancia foránea, importada de lejos, procesada por manos desconocidas de una planta tropical que los brujos y médicos nunca habían estudiado con su varita de zahorí. Si tenía alguna Historia, era una historia alienada. Mientras tanto, el azúcar era traída de tierras lejanas por los lacayos de la Iglesia y del Estado, que — al entender de los curanderos naturales — tienen la fama bien conocida de sólo haber aportado muertes e impuestos, vasallaje y problemas, guerras y pestes.

La actitud de las personas sensatas de esta época queda tipificada en la leyenda de los tontos de Gotham. Cuando el rey anunció su intención de honrar a su pueblo erigiendo lo que hoy podría

---

(\*) Jules Michelet, "Satanism and Witchcraft" (Satanismo y brujería).p.XI.

(\*\*) Peter Tompkins y Christopher Bird, *The Secret Life of Plants* (La vida secreta de las plantas), Harper & Row, Nueva York, 1973.

ser la Casa Blanca Occidental de San Clemente de Nixon, en medio del pueblo, los ancianos de Gotham proclamaron oficialmente su alegría y satisfacción. Sin embargo, sabiendo que esto significaba una alteración de su vida y la confiscación de sus pollos y huevos, consultaron a la bruja local cómo prevenir esta calamidad. Poco después, todo el pueblo se vio aquejado de una alteración mental transitoria, que persistió hasta que su amado monarca suspendió sus planes. La única forma de protesta posible era hacerse el tonto.

Los curanderos gozaban de lealtad universal. En todas partes la gente demostraba el mayor respeto por su sabiduría práctica y terrena. Como tales constituían una amenaza para una iglesia y gobiernos corruptos. Estas autoridades no tardarían en establecer una alianza sistemática para colaborar en la destrucción de todos los practicantes de curas naturales.

Esto empezó cuando los cruzados volvieron a casa, con grandes cosas que contar. También trajeron con ellos unos cuantos trucos aprendidos en tierras infieles. Uno de ellos era el molino, significando que la molienda de cereales podría hacerse rápidamente sobre una colina o a orillas de un viejo torrente. Otro truco era el uso del azúcar como agente fermentador para elaborar vino y cerveza. A este proceso solapado se le llamó *sofisticación*. Sofisticar la cerveza significaba corromperla o estropearla, al añadirle una sustancia extraña o inferior. El azúcar extranjera era inferior a las maltas y lúpulos naturales.

Luego la palabra sofisticación pasó de moda; remplazada por la palabra adulteración, y ésta dio paso a la inocente descripción cuantitativa de sustancias inferiores y extrañas como aditivos. Hoy somos tan sofisticados y nuestros alimentos están tan corrompidos, que los adulteradores nos hacen creer en sus palabrerías. ¿Necesita acaso nuestra comida ser *fortalecida* o *enriquecida*? ¿Para qué refinar la harina y luego enriquecerla? El proceso de refinación despoja a los granos de muchos elementos vitales. ¡Todo sea por el progreso!

En los buenos viejos tiempos, cuando la cerveza era cerveza, *sofisticación* era un término que se las traía. Los amantes de la cerveza tomaron decididas medidas para asegurar que lo que bebían no fuera más que cerveza pura hecha con malta, grano y lúpulo. Los buenos catadores derramaban una cerveza sospechosa sobre una silla de madera probándola sentados de lleno sobre el líquido con sus calzas de cuero. Después de debidas deliberaciones y de la evaporación del mejunje, el catador se levantaba de su silla. Si su trasero vestido de cuero se pegaba a la madera, el cervecero tendría problemas por añadir azúcar a la cerveza. La cerveza pura de malta carecía de extractos adhesivos.

En esa época los consumidores no se dejaban pisotear y las autoridades vigilaban. El cervecero descubierto añadiendo azúcar a su cerveza podía ser arrastrado a la picota o expulsado del pueblo. En el reinado de Eduardo el Confesor, de Inglaterra, las crónicas del siglo XI relatan que “*un cervecero bribón de la Ciudad de Chester fue paseado alrededor de la ciudad en el carro en que se había recogido los desperdicios de los retretes*”. ¡Tomen nota!

Hoy oímos hablar del rey Juan el Bueno y de su Carta Magna, la primera declaración de derechos humanos, proclamada en 1215. Pero ya no se recuerda que en esa época funcionara la picota y que el carro de basura llevaba castigado a todo *sofisticador* de pan, carne, cerveza y vino.

En 1482 un adulterador de vino en Alemania fue condenado a beber 4 litros de su propio vino. Murió a mitad de la función.

La gente se adhería a los métodos tradicionales y probados; sospechaba de los nuevos trucos extranjeros. “*Cuando la gente perdió de vista la forma tradicional de vivir — escribió Lao Tsé — aparecieron códigos de amor y honradez*”.

O pensaban creerlo. Y lo creyeron hasta llegar al punto — meses o años más tarde — cuando descubrieron lo contrario. Especialmente los ricos y poderosos. Tarde o temprano aparecían signos. Acontecimientos. Avisos. Sus cuerpos les estaban diciendo algo.

A este punto llegó a Gran Bretaña en 1816; una ley prohibió incluso a los cerveceros que tuvieran azúcar o melaza *en su poder*. En el siglo XX, la posesión de drogas es suficiente para ser acusado de un acto criminal. En el siglo XIX, la posesión de azúcar por un cervecero era considerada evidencia de que intentaba adulterar su cerveza. En esa época, sin embargo, el encarcelamiento y las multas substituyeron a la picota y al paseo en carro de basura, por lo que los cerveceros podían permitirse más riesgos.

En los viejos tiempos, la cerveza era algo más que el color, las burbujas y la falsa espuma de la de nuestra Era de plástico. Era un alimento básico: pan líquido. Las madres que amamantaban bebían cerveza en el desayuno. Un cervecero que añadía azúcar a su cerveza estaba amenazando la supervivencia de la raza. Cuando se le paseaba alrededor de la ciudad en un carro de excrementos, el mensaje era claro: el cuerpo y el cerebro humano no pueden con el azúcar. Ellos lo sabían.

Los soldados y los marinos transportando su preciosa carga de valiosa azúcar atravesando largas distancias, descubrieron que se les pegaba a los dedos. Comenzaron a tener problemas dentales. Los sirvientes en las casas de los poderosos, donde se guardaba la preciosa azúcar bajo llave y candado, empezaron a notar que la orina en los orinales de los ricos y poderosos comenzaba a oler excepcionalmente dulce. Era algo que no se podía comentar salvo con las hechiceras. Los navegantes que naufragaban en el mar con su carga de azúcar intentaban sobrevivir con una dieta de azúcar y ron. Enloquecían y a menudo morían. El asunto produjo comentarios. Los hombres que trabajaban en las nuevas ciudades y en los depósitos e ingenios azucareros parecían incrementar su consumo en grandes cantidades. A veces hablaban sobre ello. Otras veces, cuando habían estado hurtando pequeñas cantidades de azúcar aquí y allá, era algo que preferían no mencionar.

Antiguas civilizaciones como las de Oriente sabían que todos los desórdenes del cuerpo y de la mente proceden de lo que comemos. Como decían los sabios orientales, la mente y el cuerpo no son dos cosas aparte. La hechicera -. . la mujer sabia . . . el curandero también lo creían. Sin embargo, para cuando el azúcar se introdujo por toda Europa, los curanderos quedaron al descubierto — prácticamente de inmediato — como enemigos declarados de la Iglesia y del Estado. La gente enferma que los consultaba se exponía a reales peligros. Uno arriesgaba literalmente su vida o su cuerpo si tenía algún trato con ellos. A su vez los curanderos arriesgaban vida y cuerpo para ayudar a la gente.

La Iglesia declaró, en el siglo XIV, que *“toda mujer que se atreve a curar sin haber estudiado es una bruja y debe morir”*. Los eclesiásticos católicos y protestantes prohibieron, bajo pena de muerte, el ejercicio de las artes curativas o la simple dispensa de consejos de sentido común. (\*) No importaba que esta gente hubiese dedicado su vida al estudio práctico. Habían estudiado el orden del universo, las semillas y estrellas, los animales, aves y abejas, y su entorno nativo. La naturaleza y la tradición eran sus maestras, no las escrituras interpretadas por los sacerdotes. Aún no existía la prensa. Todo conocimiento e historia que no estuviese en manos de los todopoderosos sacerdotes, era transmitido de uno a otro curandero.

---

(\*) T. Szasz, “The Manufacture of Madness” (La fabricación de la locura).

Si se acudía a una curandera quejándose de dolor de estómago, ella preguntaba qué había comido, daba unos buenos consejos y quizás una infusión de hierbas para arreglar el estómago. Si uno visitaba a un curandero quejándose de melancolía, jaqueca o locura, también sabía que debía ser producido por algún alimento. Azúcar, quizás. Así pues impartía estrictos consejos y tal vez una poción o infusión para estimular el cerebro.

Pero de pronto esos días quedaron atrás. La cura natural se había vuelto brujería. Si las alucinaciones se atribuyeran al azúcar y corriera el rumor, se tergiversaría completamente la Historia. La persona estaba embrujada. La curandera practicaba conjuras diabólicas contra el azúcar para perjudicar una nueva empresa nacional bendita por la Iglesia y provechosa para el Estado. La brujería era el campo del exorcista y del sacerdote. La cura prescrita a la persona embrujada servía para denunciar al curandero como brujo, ¡la fuente del embrujo sacrílego! ¿Cómo castigarlo? En la hoguera.

Los inquisidores se quejaban amargamente de que las personas embrujadas consultaban a la curandera y se curaban por medios naturales. *“El método común para desprenderse del encantamiento, — escribían — consiste en que la persona embrujada acude a una anciana con fama de sabiduría, quien muy a menudo la cura y no por medio de exorcistas o sacerdotes. . . Tales curas se efectúan con la participación de demonios, lo cual está prohibido; por lo tanto no puede ser legal que se curen de esta forma los embrujamientos; éstos deben ser soportados pacientemente”.* (\*)

En la época de la caza de brujas, los desórdenes, acontecimientos y signos se dividían en dos categorías: los atribuidos a la propia culpa (físicos) y los que pensaban fueran obra del diablo (los mentales). Enfermedades de la lactancia, un dolor de estómago, una tisis galopante y otros signos y advertencias evidentes *eran* claramente físicos. Los síntomas invisibles, sin embargo, desde la melancolía hasta la jaqueca y la locura eran obra de brujería.

Con el apoyo de reyes y príncipes, la Iglesia medieval impuso su control completo sobre la educación y práctica médica. El infame manual de 1486 para los cazadores de brujas, *Malleus Maleficarum* (El Martillo de las Brujas), definía a las brujas como *“esas personas que tratan de inducir a otras a ejecutar maravillas demoníacas”*. El curar era una de estas maravillas a que se refería. La herejía fue llanamente definida como *“infidelidad de una persona que ha sido bautizada”*. Se señaló a las parteras como *“sobrepasando a todos los seres en maldad”*. Posiblemente nunca han existido cerdos chauvinistas que superaran a los inquisidores, los cuales declaraban que *“todo acto de brujería procede del deseo carnal, que en la mujer es insaciable”*. (\*\*) Cuando se impidió que los médicos varones asistieran en los nacimientos, un curioso médico alemán disfrazado de comadrona intervino en un parto. Fue descubierto y quemado en la hoguera. Ahora el péndulo había oscilado al máximo. (\*\*\*)

Cualquier aparición súbita de una enfermedad — o que pareciese una enfermedad — indicaba que se trataba de brujería. Para diagnosticar un acto de brujería, los inquisidores recurrían a los médicos para que distinguiesen los trastornos debidos a causas naturales de los procedentes de actos de brujería. Otra forma de distinguir entre los trastornos naturales (físicos) y los sobrenaturales (mentales) era un test Rorschach medieval: sostenían plomo fundido sobre el cuerpo del paciente y luego se sumergía en agua. Si el plomo formaba una imagen reconocible, el castigo era rápido. En realidad, cualquiera que fuese la forma que tomase el plomo, la

(\*) T. Szasz, “The Manufacture of Madness” (La fabricación de la locura).

(\*\*) J. Sprenger y H. Kramer, *MaUeus Maleficarum*, pág. 47.

(\*\*\*) H. Graham, “Surgeons Ah, A History of Surgery” (Todos los cirujanos, una historia de la cirugía), prefacio por O.St.John Gogarty, Rich & Cowan Ltd., Londres, 1939.

Inquisición encontraba siempre una razón que probaba, sin duda alguna, que el paciente sufría exactamente el problema que se le había diagnosticado originalmente.

La lengua usada por los sacerdotes y médicos era el latín. De esta forma los médicos empezaron a usar la palabra *symptoma* (de la palabra griega *symptoma*) para indicar los signos. Lo que las curanderas habían llamado signo, advertencia de la naturaleza, los médicos empezaron a llamar síntoma. Pocos médicos podían decirle algo a uno no reconocido por sus propios huesos. Lo único que podían hacer era examinar al candidato, escuchar sus quejas, y luego dar a sus signos, advertencias o síntomas una pintoresca denominación en latín o griego. De esta forma, el sacerdote no monopolizaba el misterio.

Si un médico decía: *"¡Ah, debe ser un dolor de estómago"*, estaba sólo diciendo algo que uno le acababa de decir. Si expresaba: *"Debe ser causado por algo que comiste"*, tampoco era para que uno se sintiese admirado por su sabiduría. Cuando exclamaba: *"¡Ahi, esto parece un caso muy interesante de dispepsia"* daba en el blanco ya que uno era el primero en el barrio con una nueva enfermedad. Un nuevo trastorno encontrado en un nuevo vehículo, un libro escrito en latín.

Johan Weyer, médico de la corte del duque William de Cleves, y uno de los pocos hombres de medicina de su época que se oponían a la caza de brujas, era muy duro con sus colegas del siglo XVI que colaboraban con la Inquisición. Atacó a los *"médicos desinformados e inhábiles que relegan en todas las enfermedades el remedio en el que no pensaron como acto de brujería. Los mismos médicos, declara, son de esta forma los verdaderos malefactores"*.<sup>(\*)</sup> Su libro fue prontamente puesto en el *Index* (catálogo de libros prohibidos). Durante siglos, médicos inexpertos y desinformados continuaron relegando los síntomas del *Sugar Blues* (la solución más fácil que pasaban por alto) al hechizo. Tres siglos de perjuicio médico producirían una verdadera Babel sintomatológica griega y latina: esquizofrenia, paranoia, catatonia, *dementia precox*, neurosis, psicosis, psiconeurosis, urticaria crónica, neurodermatitis, *cephalaigia*, hemicraneal, taquicardia paroxismal, todas tan aterradoras como el mismo demonio.

Las personas sabias que entendían el significado de los *Sugar Blues* habían sido sepultadas y con ellas los síntomas y avisos de que el cuerpo y el cerebro humano no pueden soportar ciertas cantidades de azúcar. Pasarían muchos siglos antes de que se volvieran a descubrir estos síntomas y avisos. Finalmente, aquellos fanáticos misioneros de la Cristiandad llevarían la cruz, la bandera, el terrón de azúcar y la máquina de Coca-Cola alrededor del mundo. La Iglesia apoyaba la esclavitud en el extranjero en el negocio del azúcar como una salvación para las almas paganas de los negros. En casa los médicos y sacerdotes condenaban a los curanderos como hechiceros y los consignaban al infierno.

Ahora que la competencia había sido barrida, médico y religioso hicieron lo que los conquistadores confabulados siempre hacen: dividieron el botín. Sacerdote y exorcista se ocupaban del psique, dejando el soma al médico y al cirujano. Cuerpo y cerebro eran divididos en norte y sur, como Corea y Vietnam. Finalmente, los sacerdotes fueron dejando el campo de la mente en manos de los psiquiatras. De todas maneras, el dualismo subsistía: los hermanos Mayo trataban el cuerpo; Menningers el cerebro. El Instituto Nacional para la Salud se separó del Instituto Nacional para la Salud Mental.

Cuando el emperador Constantino aceptó la Cristiandad y empezó a obligar a sus súbditos al culto de la Iglesia oficial de Roma, la gente de las áreas rurales se resistió: los curas de las ciudades denunciaron desdeñosamente a los *pagi* o campesinos. Los inquisidores nunca se

<sup>(\*)</sup> Citado en Gregory Zilboorg, "The Medical Man and the Witch During the Renaissance" (El hombre médico y la bruja durante el renacimiento) pág. 140.

aventuraban por las oscuras calles paganas para llamar a las puertas ya que en esas áreas había demasiada gente; los curanderos eran protegidos y defendidos como guardianes de la llama; su sabiduría y sus tradiciones fueron conservadas intactas . . . clandestinamente.

No quemaban a las brujas.

La mayor parte de este profundo antagonismo histórico está enterrado en el lenguaje y los símbolos. Los cristianos llamaban brujos a los curanderos, de la palabra latina que significa *alguien que echa las cartas*, o las cartas del tarot o varas de Artemisa para predecir el futuro. Los cristianos empezaron a llamar paganos a todos los infieles. Los paganos llamaban a su curandera: *la buena mujer*. El curandero trataba con hierbas y pócimas. Para el sacerdote estas cosas eran misterios; la Iglesia pretendía monopolizar todos los misterios. Siglos de horror están enterrados en la historia de la transformación del curandero en brujo.

En el verano de 1973, caminé por un bosque, en una remota área del sudoeste de Francia, con un fitoterapeuta (\*) y le observaba perpetuar lo que sus antepasados habían hecho sin interrupción durante más de cuatrocientos años. Era como retroceder en el curso del tiempo. Este remoto bosque recuerda nuestras imágenes del jardín del Edén. Caminábamos cautelosamente para no maltratar o molestar el sagrado orden del universo bajo nuestros pies. El fitoterapeuta se arrodilló para sentir el rocío de la mañana. Pasó a través de docenas de hierbas que crecían para pararse delante de una, luego la arrancó con el mismo cuidado con que uno puede tomar un niño del regazo de su madre. La presionó contra su cara y su inhalación se transformó en una especie de plegaria. Nos refugiamos debajo de un viejo cobertizo de madera donde las plantas estaban clasificadas en bastidores para secarse. Cada una ha sido arrancada a su debido tiempo, de acuerdo con la luna y las estrellas y según su grado de madurez. Las pone a secar durante días, horas, semanas. Cada una tiene su propia tabla de tiempo. Todo en su correspondiente estación. El bosque es conservado intacto, íntegro, una inagotable fuente de remedios naturales medicinales, algunos para ser usados solos, otros mezclados. Ciertos son para infusiones, para beber antes de las comidas. Otras para fomentos o baños donde remojar manos y pies, curando por ósmosis.

El curandero lo aprendió todo de su padre, quien acostumbraba a tumbarse en los campos estudiando a los insectos, los pájaros, las abejas y los animales, aprendiendo sus secretos a través de la observación (como Darwin, Goethe y Paracelso) y luego confrontando sus conclusiones con los documentos ancestrales mantenidos durante siglos y verificados constantemente por pruebas y errores, práctica y más práctica . . . *la práctica de la cura con hierbas*.

Su padre le había llevado en sus paseos de recolección de hierbas por toda la comarca, desde la primera luz del alba hasta la oscuridad rasgada por la luna. La gente venía desde varias millas alrededor para consultar a su padre por sus miserias. Algunas veces les daba pócimas para llevarse a casa. Tal vez se les preparaba una tinaja caliente con una selección de hojas secas y el paciente curaba su dolor sumergido en la tinaja en la cocina. Nadie con dolores abandonaba al curandero sin haber sido interrogado sobre la calidad del pan que comía y el vino que bebía. Siempre se daba un severo mandamiento contra el azúcar.

Los enfermos acostumbraban a ir a la consulta por las mañanas o por la tarde. Una vez, un paciente especial se presentó en medio de la noche. El curandero lo trató con estricta discreción; la puerta fue cerrada a otros visitantes y corridas las cortinas. En estas circunstancias, él mismo preparaba el agua caliente y las hierbas; nunca turbaba al visitante preguntándole sobre sus comidas y bebidas en la presencia de los demás. Se trataba del médico del pueblo vecino,

---

(\*) Fitoterapeuta — persona que cura con hierbas.

incapaz, a pesar de todos sus estudios científicos y de la Iglesia, de curarse a sí mismo. Y así, el doctor tenía que ir al humilde y abusado curandero herbolario, tal como su padre y su abuelo antes que él, al brujo, cuyo antepasado pudo haber sido quemado por hechicero.

Un psiquiatra moderno, el doctor Thomas S. Szasz, ha resumido despiadadamente el precio de la hipocresía, en su obra *La Manufactura de la Locura*:

“... El médico moderno, y especialmente el psiquiatra, repudia sistemáticamente a su verdadero antepasado medieval, al vil y difamado hechicero y brujo. En cambio, prefiere trazar su descendencia directamente a los médicos hipocráticos de la antigua Grecia, pasando por alto el embarazoso silencio de la Edad Media... caro ha pagado la profesión médica lo que tal ajuste falso indudablemente ocasiona. Negando sus orígenes — incluso identificándose con aquellos que se han manifestado en contra de sus predecesores — el médico moderno pierde su identidad como un modesto pero independiente curandero escéptico al dogma de la autoridad oficial establecida, o inversamente, se convierte en un servil vasallo del Estado. En las historias oficiales de la medicina contemporánea, la negación de la hechicería y brujería como curanderismo forma un importante eslabón en esa funesta transformación de su papel de médico privado a empleado del Estado”. (\*)

En el remoto rincón de Gasconia donde visité al fitoterapeuta Maurice Messegué, la Inquisición los había pasado por alto. De todas maneras, los desastres de la Segunda Guerra Mundial — la caída de Francia, la ocupación nazi — afectaron finalmente a ese rincón del mundo. El joven aprendiz de curandero dejó su pueblo y se fue a viajar por el mundo. Cuando el hijo repitió en cualquier otro lugar las simples curas naturales que su padre, abuelo y bisabuelo habían llevado a cabo cada día, fueron tomadas como milagros o brujería, según lo viera la superstición moderna. Messegué había tratado con éxito a personajes como el almirante Darlan, Mistinguette, y Jean Cocteau, así como al entonces presidente de la República Francesa, Edouard Herriot. Las simples curas del señor Messegué eran a veces tan espectaculares que sus famosos pacientes hablaron demasiado. Para la medicina ortodoxa y sus autoridades representaba una amenaza que no podían ignorar. Fue llevado a juicio por toda Francia en más de cuarenta ocasiones por uso ilegal de la medicina, por atreverse, como las brujas, a curar sin haber estudiado en las instituciones oficiales.

Los pleitos fueron avisos espectaculares para la medicina herbolaria. El *Establishment* decadente ortodoxo de Francia hizo famoso a Maurice Messegué. Puntualmente, juez tras juez lo declaraba culpable, y le sentenciaba con una multa de uno o dos francos, luego solicitaba sus servicios profesionales para la esposa o amante enfermas esperando en la antesala. Más tarde, el curandero escribió tres libros — todos ellos best-sellers en Europa — sobre sus conocimientos y curas naturales. En cada uno repite las simples prescripciones aprendidas de sus progenitores: alimentación natural, cultivada orgánicamente. Lo que la vanguardia de la medicina moderna ha justamente comenzado a decirnos, lo habían estado predicando sus antepasados durante cuatrocientos años: apartarse de todo tipo de azúcar refinada, tanto de caña como de remolacha en todas sus formas y preparados. Volvió triunfante a Gasconia, donde fue prontamente elegido alcalde de la hermosa ciudad de Fleurence. Vive en un magnífico castillo donde su madre había trabajado como sirvienta. Se convirtió en el dueño de un inmenso bosque virgen, en donde pasea por las mañanas. Este vasto trecho de tierra es un santuario inagotable de hierbas y plantas naturales con las cuales suministrar al mundo exterior polucionado y “quimicalizado”.

En 1974, preparé una traducción del primero de unos cincuenta libros escritos por un curandero japonés. Mi introducción al libro de Sakurazawa *Todos Sois Sanpaku*, detallaba las experiencias que yo mismo había tenido curándome según sus simples enseñanzas.

---

(\*) T. Szasz, págs. 93-94.



El libro contenía un capítulo sobre el azúcar que decía, entre otras cosas:

*“La medicina occidental y la ciencia tan sólo ahora han comenzado a dar señales de alarma sobre el descomunal incremento del consumo de azúcar per cápita, especialmente en los Estados Unidos. Sus investigaciones y avisos llegan, me temo, muchas décadas demasiado tarde. .. confío en que la medicina occidental algún día admitirá lo que en Oriente siempre supieron: el azúcar es, sin duda, el asesino número uno en la historia de la Humanidad (mucho más mortal que el opio y la radiactividad) **especialmente para la gente que come arroz como principal alimento.** <sup>(\*\*)</sup> El azúcar es el mayor mal que la moderna civilización industrial ha llevado a los países de Extremo Oriente y África. . La gente irresponsable que ofrece o vende azúcar a los niños descubrirá algún día para su vergüenza, que ha producido daños irreparables”.*

Los curanderos de hoy en día pueden diferir en muchos puntos, pero en una cosa están de acuerdo: el cuerpo humano no puede asimilar el azúcar refinada . . . la sacarosa.

---

<sup>(\*\*)</sup> Subrayado por el traductor.

#### IV. EL AZUCAR COMO BASE ECONOMICA.

Durante la época Medieval, las almas enajenadas rara vez eran encerradas. Este confinamiento empezó durante el Renacimiento, cuando el azúcar pasó de ser receta de farmacéutico a las manos del pastelero. *“El gran confinamiento de los locos”* (\*), tal como un historiador lo llama, empezó a fines del siglo XVII, después de que el consumo de azúcar en Inglaterra subiera de pronto, en doscientos años, de una pizca o dos en un barril de cerveza, aquí y allá, a más de un millón de kilos por año. Por aquel entonces, los médicos de Londres habían empezado a observar y a registrar señales y síntomas físicos terminales de *Sugar Blues*..

En tanto, mientras los consumidores de azúcar no manifestaran síntomas físicos terminales evidentes y los médicos quedaran azorados, los pacientes dejaron de ser considerados como embrujados, pero sí locos, dementes, emocionalmente desequilibrados. Pereza, fatiga, vicio, descontento paterno . . cualquier problema era causa suficiente para que la gente de edad inferior a los 25 años fuera encerrada en el primer hospital mental de París. Todo lo que se necesitaba para ser encerrado era una queja de los padres, parientes o del omnipotente cura párroco. Nodrizas con sus bebés, jovencitas embarazadas, niños retrasados o defectuosos, ciudadanos viejos, paralíticos, epilépticos, prostitutas, lunáticos delirantes — cualquier persona no deseada en la calle — era inmediatamente despachada fuera de circulación. El hospital mental remplazó la caza de brujas y de herejías como uno de los más ilustrados y humanos métodos de control social.

El médico y el sacerdote manejaban la parte sucia del negocio barriendo las calles a la espera de favores de la realeza. Inicialmente, cuando por real decreto se instituyó el Hospital General en París, el uno por ciento de la población de la ciudad fue encerrada. Desde esta época hasta el siglo XX, y a medida que aumentaba más y más el consumo de azúcar — especialmente en las ciudades —, también crecía el número de gente encerrada en el Hospital General. Trescientos años más tarde, convierten a los *“emocionalmente desequilibrados”* en autómatas andantes, controlados sus cerebros con drogas psicoactivas.

Hoy, los pioneros de la psiquiatría ortomolecular (los doctores A. Hoffer, Allan Cott, y A. Cherkin, así como el Dr. Linus Pauling) han confirmado que la demencia mental es un mito y que las perturbaciones emocionales pueden ser meramente el primer síntoma de una evidente incapacidad del sistema humano para sobrellevar el impacto de la dependencia al azúcar.

En su obra *Psiquiatría Ortomolecular*, el doctor Pauling escribe:

*“El funcionamiento del cerebro y del tejido nervioso es sensiblemente más dependiente de la tasa de reacciones químicas que el funcionamiento de otros órganos y tejidos. Creo que las enfermedades mentales están causadas en su mayor parte por tasas de reacciones anormales, determinadas por la constitución genética y la dieta, y por concentraciones moleculares anormales de sustancias esenciales . . . La selección alimentaria y farmacéutica en un mundo que está sufriendo un rápido cambio científico y tecnológico puede a menudo distar mucho de lo mejor.*

*“Una deficiencia de vitamina B 12 causada por lo que sea conduce a la enfermedad mental, a menudo incluso más pronunciada que las consecuencias físicas. La dolencia mental asociada con anemia perniciosa . . . frecuentemente se observa durante varios años . . . antes de que aparezca otra manifestación física de la enfermedad. .. Otros investigadores han informado también una mayor incidencia de concentraciones*

---

(\*) M. Foucault, *“Madness and Civilization: A History of Insanity”* (Locura y civilización: una historia de la demencia), traducido al inglés por R. Howard.

*inferiores de vitamina B 12 en los sueros de pacientes mentales que en la población en general y han sugerido que la deficiencia de vitamina B 12, cualquiera que sea su origen, puede conducir a la locura.*

*“Cuando se introdujo la utilización del ácido nicotínico (niacina) éste curó de sus psicosis a cientos de miles de sufrientes de pelagra, así como de las manifestaciones físicas de la enfermedad . . . Más recientemente, muchos otros investigadores han informado sobre el uso del ácido nicotínico y la nicotinamida para el tratamiento de la demencia. . . Otra vitamina que ha sido usada para el tratamiento de la locura es el ácido ascórbico, la vitamina C...*

*“Los síntomas mentales (depresión) acompañan a los síntomas físicos producidos por deficiencia de vitamina C (escorbuto).*

*En mi opinión, deduzco del estudio de la literatura sobre el tema que muchos esquizofrénicos tienen un metabolismo desarrollado de ácido ascórbico, presumiblemente genético originalmente, y que la ingestión masiva de ácido ascórbico tiene cierta importancia en el tratamiento de la enfermedad mental.*

*“Cabe la posibilidad de que algunos seres humanos tengan un tipo de escorbuto cerebral sin ninguna otra manifestación, o una especie de pelagra cerebral o anemia cerebral perniciosa. . . cada vitamina, cada aminoácido esencial, cada otro nutrilito esencial representa una enfermedad molecular que, cuando empezó a afligirles, nuestros lejanos antepasados aprendieron a controlar seleccionando una dieta terapéutica, enfermedad que continúa controlándose de esta manera”. (\*)*

*En su libro La Terapia con Megavitamina B3 para la Esquizofrenia, el Dr. Hoifer hace notar: “también se aconseja al paciente observar un buen programa nutricional con restricción de sucrosa y de alimentos ricos en sucrosa”. (\*\*)*

La investigación clínica de niños hiperactivos y psicóticos, y de otros con lesiones cerebrales e inhabilidad para aprender, indica: Una familia cuyo historial de diabetes es anormalmente elevado (significando que tanto padres y abuelos no pueden soportar el azúcar); una desusada alta incidencia de baja glucosa sanguínea o hipoglicemia funcional en los mismos niños, indicando que sus sistemas no pueden procesar el azúcar; y una dependencia por un alto nivel de azúcar en las dietas de los propios niños que no pueden asimilar.

Los estudios del historial diario de los pacientes diagnosticados como esquizofrénicos revelan que la dieta por ellos elegida es rica en dulces, azúcar, pasteles, café, bebidas cafeinadas y comidas preparadas con azúcar. Estos alimentos que estimulan la adrenalina, deben ser eliminados o severamente restringidos. (\*\*\*)

La vanguardia de la medicina moderna ha vuelto a descubrir lo que los humildes curanderos aprendieron hace tiempo a través de un profundo estudio de la naturaleza.

*“En más de veinte años de trabajo psiquiátrico — escribe el doctor Thomas Szasz — nunca he conocido o un psicólogo clínico que manifieste, en las bases de una prueba proyectiva, que el sujeto es una persona normal, mentalmente sana. Mientras que algunos brujos han sobrevivido a la persecución, ningún loco paso la prueba psicológica. . . no hay comportamiento o persona alguna que la moderna psiquiatría pueda plausiblemente diagnosticar como anormal o enferma”. (\*)*

Así también sucedía en el siglo XVII. Una vez que el doctor o el exorcista había sido llamado, tenía la obligación de hacer alguna cosa. Cuando lo intentaba y fallaba, el pobre paciente tenía

(\*) L.Pauling, “Orthomolecular Psychiatry” (“Psiquiatría Ortomolecular”), Science, 19 de abril, 1968, vol. 160, págs. 265-271.

(\*\*) A.Hoffer, “Megavitamin B 3 Therapy for Schizophrenia” (Terapia de megavitamina B3 para la esquizofrenia), Canadian Psychiat.Ass. J., 1971, vol. 16, pág. 500.

(\*\*\*) A.Cott “Orthomolecular Approach to the Treatment of Learning Disabilities” (Enfoque ortomolecular al tratamiento de la incapacidad del educando) sinopsis del artículo reproducido por el Instituto Hexley para la Investigación Biosocial, Nueva York.

(†) T.Szasz, “The Manufacture of Madness” (La fabricación de la locura).

que ser encerrado. Se dice a menudo que los cirujanos entierran sus errores. Los médicos y psiquiatras los encierran con doble llave.

Los excesos de la Inquisición y de los cazadores de brujas produjeron eventualmente una previsible reacción, una ola de rechazo y horror. Los médicos y los religiosos que habían protagonizado estos dramas estaban ahora en un incómodo consorcio que a todos recordaba que tenían las manos llenas de sangre. Las herejías de ayer fueron institucionalizadas así como las múltiples nuevas ortodoxias protestantes. La gente dejó la Iglesia en masa, y los funcionarios reales tuvieron que rellenar la brecha e imponer pesadas multas a los disidentes por faltar a la Misa dominical. Las cosas fueron de mal en peor. Las orgías de quemar de brujas y exorcismo no habían conseguido contener la marea de brujería, posesión y locura. Ahora los médicos y religiosos tuvieron que apresurarse a formular una nueva explicación para los síntomas y las señales de *Sugar Blues* que destruyeron cerebros y perturbaron emociones.

En 1710, un médico religioso anónimo dio con la respuesta. Si en aquella época hubieran existido los premios Nobel, con seguridad hubiera conseguido uno. Su simple y segura explicación para la locura, satisfaría a médicos y religiosos tres siglos. Los mantendría felices, ocupados y ricos. A pesar de que los niños lo habían estado haciendo desde los albores de la Humanidad, ni los griegos, romanos, egipcios, orientales, ni los persas tenían una palabra adecuada para ello. El anónimo médico religioso incursionó en su Biblia y pervirtió la leyenda de Onan en un nuevo pecado llamado *Onanismo*. Escribió un libro, *Onania o el grave pecado de la auto-polución*. Los médicos recurrieron a sus diccionarios latinos y corrompieron la palabra latina más cercana: *manustupración*, violar con la mano. Esto fue convertido en la palabra masturbación que finalmente se introdujo en el diccionario inglés de Oxford en 1766. *Onania* fue un *best-seller*. Los científicos, que sabían lo que les convenía, fueron al grano, desechando algunas infernales crudezas religiosas en favor de los afianzamientos pseudocientíficos. Además, ¿quién podía decir que la masturbación no producía insanía? Para un caso exitoso contra la teoría se tenía que admitir haberse estado masturbando durante años y luego probar su sanidad mental. Nadie osó intentarlo.

¿Y qué me dicen de la dulce tierra de la libertad? El padre de la psiquiatría norteamericana era también uno de los fundadores de la Revolución Norteamericana, uno de los firmantes de la declaración de Independencia: Benjamín Rush, doctor en medicina. Entró rápidamente en el carnaval onanista insistiendo que el juego sexual de uno solo era buscar la locura y que produce: *"impotencia, micción dolorosa, falta de coordinación locomotora, tuberculosis, dispepsia, disminución de la vista, vértigo, epilepsia, hipocondriasis, manalgia, pérdida de memoria, fatuidad y muerte"*. (\*\*)

El gran psiquiatra francés Esquirol se unió al coro, declarando que la masturbación *"está reconocida en todos los países como causa común de demencia. . . a menos que se corte instantáneamente; es un obstáculo insalvable para curar.. . reduce al paciente a un estado de estupidez (tuberculosis), marasmo (descomposición gradual de tejidos), y muerte.. . puede ser un precursor de la manía, demencia . . . conduce a la melancolía y al suicidio"*. La noción de que la masturbación causaba la locura fue aceptada en el mundo civilizado. (\*)

La masturbación proveyó una perfecta válvula de escape para los cerebros médicos. *"Podemos curarle a menos que usted se masturbe y siga masturbándose"* declaraban. Luego, si usted era incurable le metían en un asilo en donde lo cuidaban de la masturbación con la camisa de

(\*\*) B. Rusch, "Medical Inquiries and Observations upon Diseases of the Mind" (Investigaciones y observaciones médicas sobre las enfermedades de la mente) (1812).

(\*) E.H.Hare, "J. Ment. Sci.", 25 de enero de 1962, vol. 108, pág. 4.

fuerza. Los que estaban a prueba vestían cinturones de castidad de día y por la noche anillos claveteados para dormir.

Era tan sólo un asunto de tiempo hasta que intervinieran los cirujanos. ¿Su contribución? El ritual de la circuncisión del Antiguo Testamento. Posteriormente inventaron una operación para eliminar el clítoris.

En el año 1850, el doctor Isaac Baker Brown, eminente cirujano londinense (más tarde presidente de la Sociedad Médica de Londres), creó un procedimiento quirúrgico llamado cliteridectomía, en el convencimiento de que la masturbación era una forma de *lepra moral*, que causaba histeria, epilepsia y enfermedades convulsivas.

Nada menos que un dignatario como el presidente del Real Colegio de Cirujanos publicó un escrito recomendando la circuncisión para el tratamiento y prevención de este “*vergonzoso hábito*” y propuso ir todavía más lejos: cirugía por ablación de los nervios dorsales del pene y ovariectomía para la mujer. La respuesta fundamental a la masturbación y la demencia fue, por supuesto, la castración y la histerectomía. En el siglo XX, otro gigantesco paso adelante: lobotomía (incisión dentro del cerebro).

*“Alrededor de 1880 — escribe el historiador A. Comfort — el individuo que pudiera desear por razones inconscientes atar, encadenar o infibular niños o pacientes mentales sexualmente activos (las dos audiencias cautivas más prontamente disponibles) para adornarles con aplicaciones grotescas, enjaularles en moldes de plástico, cuero o goma, para pegarles, asustarlos o castrarlos, para cauterizar o desenervar los genitales, podían encontrar respetable y humana autorización médica para hacerlo con buena conciencia. La demencia masturbatoria era ahora suficientemente real: estaba afectando a la profesión médica”.* (\*\*)

El primer sindicato médico norteamericano, años antes de la A.M.A. (American Medical Association), era la Asociación de Superintendentes Médicos del Instituto Americano para la Insania. Fue fundada en 1844, en una época cuando los comercios generales en la frontera norteamericana regalaban un cuarto de kilo de azúcar a todos los jóvenes que entraban en la tienda con intención de gastar poco más de 10 centavos.

El pronunciamiento inicial del primer sindicato de reductores de cabezas en la dulce tierra de la libertad fue una resolución en defensa de la camisa de fuerza: *“Declaramos: es el unánime sentir de esta convención, que el intento de abandonar enteramente el uso de todo tipo de coerción personal no está sancionado por el verdadero interés del enfermo mental”.* (\*\*\*)

En 1855, una editorial en el *New Orleans Medical and Surgical Journal* declaraba que *“las plagas, guerras, viruela, y una multitud de males semejantes no han resultado más desastrosos para la Humanidad que el hábito de la masturbación; éste es el elemento destructor de una sociedad civilizada”.* (\*\*\*\*)

Mientras que la medicina oficial de los Estados Unidos injuriaba la masturbación, fueron también denunciadas como cuáqueras las ideas de LP. Semelweis, quien descubrió a mediados del siglo XIX que la causa de la fiebre de los niños podía ser culpa de los médicos por no tomar la simple precaución de lavarse las manos antes de ir de la sala de autopsias a la consulta. A pesar de la defensa de tales adictos como Oliver Wendell Holmes, Semelweis fue insultado como charlatán y curandero; murió más tarde en un asilo de enfermos mentales en 1865.

(\*\*) A. Comfort, “The Anxiety Makers, Some Curious Preoccupations of the Medical Profession” (Los productores de ansiedad, algunas curiosas preocupaciones de la profesión médica), pág. 192.

(\*\*\*) N. Ridenour, “Mental Health in the United States: A Fifty Year History” (Salud mental en los Estados Unidos: cincuenta años de historia), Harvard Univ. Press, 1961.

(\*\*\*\*) Citado en el libro de J. Duffy, “Masturbation and Clitoridectomy” (Masturbación y clitoridectomía), J.A.M.A., 19 de octubre de 1963, vol. 186, pag. 246.

Si hace cien años los médicos no podían aceptar la noción radical de que sus propias manos sucias ocasionaban enfermedades innecesarias y dolor, era demasiado esperar de ellos que relacionaran el enorme aumento en el consumo del azúcar con las nuevas enfermedades.

Al final de la era victoriana, la teoría de que la masturbación llevaba a la locura se estaba quedando sin combustible.

Entonces, Sigmund Freud apareció en escena. Freud decidió que la masturbación no llevaba forzosamente a la locura o al suicidio: era el signo de una nueva enfermedad, la neurosis. El remedio ya no era el cinturón de castidad o el cuchillo del cirujano, sino el diván del psiquiatra. Un cinturón de castidad costaba unos diez dólares; los psiquiatras cobraban por hora, y el tratamiento duraba semanas, meses, años.

En 1897, Freud escribió: *“Se me ha ocurrido que la masturbación es el hábito más importante a la adicción fundamental y que es sólo como sustituto y reemplazo por ello que los otros hábitos — alcohol, morfina, tabaco, etc. — aparecen”*. No mencionó la cocaína y el azúcar; el mismo era adicto a ambas sustancias. (\*)

En uno de sus libros, el doctor Freud indicaba que fue llamado a casa de una ansiosa mamá vienesa para que examinase a su hijo. El avisado Freud observó una mancha delatadora en los pantalones del chico y le hizo discretamente ciertas preguntas. El chico decía que era clara de huevo. Naturalmente, el buen doctor no fue engañado en ningún momento, arribando a la conclusión de que su paciente estaba *sufriendo de males ocasionados por la masturbación*. (\*\*) El doctor Szasz comenta con rudeza la obra *The Manufacture of Madness*: *“El chico no llamó a Freud y no hay razón para creer que él estuviese sufriendo de nada; la sufriente era la madre, probablemente por el proceso de maduración sexual del chico”*.

Siglos de historietas de horror practicadas por la fraternidad médica y psiquiátrica para el tratamiento de la locura causada por la masturbación faltan, extraordinariamente, en la bibliografía de nuestra Historia médica. Entre millones de palabras dedicadas a la autoglorificación, ni una sola menciona la locura masturbatoria, según el doctor Szasz. Lo mismo que la intrincación del médico en los horrores de la caza de brujas, esta triste historia se esfumó sin dejar rastro. Con sagacidad, el doctor Szasz compara este hecho a la Constitución de los Estados Unidos, la cual logra no mencionar el tema de la esclavitud negra. De igual manera, la psiquiatría oficial continúa figurando entre los sectores más atrasados de la fraternidad médica en reconocer que la incapacidad del sistema humano para soportar el azúcar se refleja en un amplio abanico de síntomas de lo que insisten en llamar *enfermedad mental*.

En 1911, Eugen Bleuler acuñó la escalofriante palabra *esquizofrenia*, que substituyó a la *demencia praecox* (esto significa simplemente locura precoz y los síntomas aparecen entre los jóvenes). Lo único nuevo era el nombre. Los síntomas eran tan viejos como el azúcar. Los médicos, que en tiempos anteriores, confundidos por los mismos síntomas, habían diagnosticado a sus pacientes como embrujados, ahora los diagnostican como esquizofrénicos. Donde en otra época tales personas se llevaban al exorcista, ahora se ponen en manos del psiquiatra. La masturbación ya no enloquecía a nadie. ¿Qué era lo que ocasionaba la locura? Los esfuerzos de la mamá tratando de detener la masturbación. O la demencia podía ser causada por una educación de higiene demasiado rígida y temprana . . . enfrentamientos a la hora del desayuno con el papá . . . una

---

(\*) Sigmund Freud, “The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud” (Edición estándar de los trabajos completos psicológicos de Sigmund Freud), carta 79, 22 de diciembre de 1897, vol. I, p. 272 (\*\*) Idem, “Psicopatología de la vida cotidiana” (1901) vol. VI, págs. 199-200.

disciplina inconsistente falta de amor, o exceso de amor, cualquier cosa en la historia familiar que podía recordarse . . . pobreza, riqueza, estrés, o facilidad.

Cuando comprendieron que la psiquiatría no funcionaba mejor que el exorcismo, algunos psiquiatras acudieron a métodos más drásticos, como tratamientos de *shock* de todo tipo, desde drogas hasta electricidad e insulina. En 1935, Egas Moniz de Lisboa introdujo la respuesta final a la esquizofrenia: lobotomía prefrontal, incisión quirúrgica en el cerebro. En 1949, Moniz obtuvo el Premio Nobel por ser pionero del horror final.

La medicina oriental tradicional había insistido siempre en afirmar que mente y cuerpo no es una dualidad. Lo que llamamos enfermedades y males son simplemente síntomas de que todo el cuerpo está desequilibrado. Para hacer integrar de nuevo a un Hombre, sólo tiene que comer alimentos integrales y naturales. La mayoría de los neuro-psiquiatras de China Comunista insisten .. . *“las neurosis y las psicosis no existen aquí ni siquiera la paranoia”*. (\*)

Sagen Ishitsuka, popular médico anti-médico japonés (era llamado de esta forma por su insistencia en cortar con los métodos tradicionales a pesar de la adopción en el Japón de muchas prácticas de la ciencia y medicina occidental desde el siglo XIX), enseñaba a sus discípulos que lo que Occidente llamaba enfermedades mentales podía curarse con una dieta adecuada.

*“Así como el cáncer es la enfermedad extremo Yin en gente de constitución fuerte, la esquizofrenia es la enfermedad del extremo Yin en gente de constitución débil”* escribió Nyoiti Sakurazawa (sucesor de Ishitsuka), quien daba conferencias, escribía y enseñaba en Europa y América desde la década de 1920 hasta su muerte en 1966. (\*\*)

Como con la acupuntura, la medicina oriental todo lo basa en el principio unificador de Yin/Yang. El azúcar es el alimento del extremo Yin, mientras que la carne cruda es el alimento del extremo Yang. Un exceso de azúcar Yin produce enfermedades del extremo Yin como el cáncer y lo que nosotros llamamos esquizofrenia.

Una *constitución débil*, tal como la define la práctica tradicional médica oriental, está determinada por la herencia genética, modificada por el tipo de alimentación de la madre durante los primeros meses de vida fetal en el útero. Para los orientales, el signo externo de una constitución débil es un lóbulo de oreja pequeño, unido a la parte posterior de la mejilla sin división natural. Los grandes lóbulos despegados son signo de una constitución fuerte y una herencia genética sana. Los médicos occidentales confirman este antiguo diagnóstico oriental diciéndonos que los lóbulos grandes y despegados son un signo de fuertes glándulas adrenales. (\*\*\*)

Mucho antes de la explosión de interés por la medicina oriental que resultó en el acercamiento de los Estados Unidos con China a principios de la década de 1970, mientras acupunturistas como Sakurazawa eran denunciados prematuramente como curanderos, un endocrinólogo de Nueva York estaba trabajando en volver a descubrir la validez de varios de los principios básicos de las antiguas artes médicas orientales.

En la década de 1940, el doctor John Tintera volvió a descubrir la importancia vital del sistema endócrino (especialmente las glándulas adrenales) en la *mentalidad patológica* — o confusión mental.

(\*) Citado en el libro de Goffredo Parise, “No Neurotics in China” (No hay neuróticos en China), Atlas, febrero de 1967, vot. 13, pág. 47.

(\*\*) S.Nyotti, “You are alt Sanpaku” (Sois todos Sanpaku), pág. 62 y sig.

(\*\*\*) Michio Kushi, “The Teachings of Michio Kushi” (Las Enseñanzas de Michio Kushi).

En doscientos casos sometidos a tratamiento por hipoadrenocorticismismo (falta de una adecuada producción de la hormona adrenal cortical o desequilibrio entre estas hormonas), descubrió que las quejas principales de sus pacientes eran a menudo similares a las de personas cuyos sistemas no toleraban el azúcar: fatiga, nerviosismo, depresión, aprehensión, ansia de dulces, desconcentración, alergia, hipertensión. ¡¡*Sugar Blues!!*,

Finalmente insistió para que todos sus pacientes fuesen sometidos a una prueba (GTT) de cuatro horas de duración para verificar su tolerancia a la glucosa.

Los resultados fueron tan asombrosos que los laboratorios redoblarían la verificación de sus técnicas, para luego disculparse por lo que creían fuera una interpretación incorrecta.

Lo que les mistificó fueron las curvas casi planas que emitían adolescentes perturbados. Este procedimiento de laboratorio se efectuaba antes sólo para pacientes con indicaciones físicas de, presumiblemente, diabetes.

La definición de la esquizofrenia por Dorland (dementia praecox de Bleuer) incluye la frase **a menudo se reconoce durante o poco después de la adolescencia**, y más allá, refiriéndose a la hebefrenia y a la catatonia **apareciendo pronto tras el inicio de la pubertad**.

Podría parecer que estas condiciones surgen o se agravan durante la pubertad, pero indagando en el pasado del paciente, revelarán con frecuencia anormalidades ya presentes en el momento del nacimiento, y durante el primer año de vida, y a través de los años de jardinería y escuela. Cada uno de estos períodos tiene su propia imagen clínica característica. Esta imagen aparece más marcada en la pubertad y a menudo es causa de que los maestros se quejen de la delincuencia juvenil o falta de rendimiento. **Una prueba sobre la tolerancia a la glucosa** en cualquiera de estos períodos podría alertar a los padres y médicos y evitar innumerables horas y el gasto de pequeñas fortunas dedicadas a estudiar lo que pasa en la psique del niño y en el ambiente familiar que podría causar desajustes de cuestionable significación en el **desarrollo emocional del niño medio**.

El negativismo, la hiperactividad, y un resentimiento obstinado por la disciplina son indicaciones absolutas al menos para las pruebas mínimas de laboratorio: análisis de orina, un análisis de sangre completo, determinación del P.B.I. y una prueba de tolerancia de glucosa de cinco horas de duración. Otra prueba similar puede realizarse a un niño con un micro-método, sin ocasionarle traumas indebidos. En realidad, he estado insistiendo en que estas cuatro pruebas se conviertan en una rutina para todos los pacientes, incluso antes de que se inicie su historial, o examen médico físico.

En la mayoría de todas las discusiones sobre la drogadicción, el alcoholismo y la esquizofrenia, se afirma que no hay un tipo constitucional definido que sufra tales males. Casi universalmente se afirma que todos estos pacientes son inmaduros emocionales. Nuestra meta ha sido durante mucho tiempo llegar a persuadir a todo médico, ya esté orientado hacia la psiquiatría, genética, o fisiología, a reconocer que un tipo endócrino determinado **está** presente en la mayor parte de estos casos — el hipoadrenocártico. (\*)

Tintera publicó varios informes médicos cruciales en su época. Una y otra vez enfatizaba que la mejora, alivio, paliación o cura *“dependía del restablecimiento de la función normal del organismo total”*. Su primera prescripción era la dieta. Una y otra vez repitió: *“La importancia de la dieta nunca se enfatizará lo suficiente”*. Estableció una prohibición permanente y tenaz contra el azúcar, en todas sus formas y aspectos.

Mientras Egas Moniz de Portugal estaba recibiendo el Premio Nobel por instrumentar la operación de lobotomía para el tratamiento de la esquizofrenia, el premio que recibió Tintera fue el hostigamiento y persecución de los maestros de la medicina organizada. Mientras la arrasadora proclamación de Tintera sobre la importancia del azúcar como causa de la denominada esquizofrenia pudiese ser confinada a los periódicos médicos, no se le molestó. Lo

---

(\*) John W. Tintera, “Hypoadrenocorticism”.



ignoraron. Podía ser tolerado, si permanecía en su territorio asignado, la endocrinología. Incluso cuando Tintera sugirió que el alcoholismo estaba relacionado con adrenales apaleadas por el abuso de azúcar, lo dejaron solo; porque los médicos habían decidido que nada había en el alcoholismo de interés excepto su agravación — estaban satisfechos con dejárselo a Alcohólicos Anónimos —. Sin embargo, cuando Tintera se atrevió a sugerir en una revista de difusión general que es “*ridículo hablar de tipos de alergias cuando hay sólo una clase*” la producida por glándulas adrenales enfermas. . . por el efecto del *azúcar*, no podía ya ignorársele.

Los especialistas en alergias tenían entre manos un buen negocio. Los alérgicos se habían estado entreteniéndolos unos a otros durante años con cuentos de alergias exóticas — cualquier cosa desde pelusa de caballo hasta colas de langosta —. Y entonces aparece alguien que afirma que nada de esto importa, apartados del azúcar y mantenedlos lejos del mismo.

Quizá la inoportuna muerte de Tintera en 1969 a la edad de cincuenta y siete años facilitó a la profesión médica la aceptación de descubrimientos que en un tiempo parecían tan descabellados como las simples tesis médicas orientales sobre genética y la dieta, Yin y Yang. Hoy, médicos en todo el mundo repiten lo que Tintera anunció hace años: A nadie, absolutamente a nadie debe permitírsele que empiece lo que se llama un tratamiento psiquiátrico en ningún lugar, a menos y hasta que no haya pasado por una prueba de tolerancia de glucosa que descubra si su organismo tolera el azúcar.

La denominada medicina preventiva va más lejos y sugiere que puesto que sólo pensamos que toleramos el azúcar porque inicialmente contamos con adrenales fuertes, ¿para qué esperar hasta que nos den signos y señales de que están desgastadas? Mejor librarse de la carga ahora, eliminando el azúcar en todas sus formas y disfraces, empezando por el refresco que tenemos en la mano.

Es realmente estremecedor recorrer lo que consideramos Historia médica. A través de siglos, almas atormentadas han sido puestas en la parrilla acusadas de brujería, sometidas a exorcismo por posesión, encerradas por locura, torturadas por locura masturbatoria, psiquiatrizadas por psicosis, lobotomizadas por esquizofrenia.

¿Cuántos pacientes habrían escuchado si el curandero les hubiese dicho que la única cosa que les afectaba eran los *Sugar Blues*?

## V. CULPEMOS A LAS ABEJAS.

En 1662, el consumo del azúcar en Inglaterra se había disparado desde cero a unos 8 millones de kilos al año, esto en sólo poco más de dos siglos. Poco después, en 1665, Londres fue arrasado por una plaga. Más de 30.000 personas murieron aquel septiembre. Puesto que sólo existía un centro u hospital contra la peste en toda la ciudad, la gente enferma fue encerrada en sus casas, bajo vigilancia, detrás de puertas pintadas con enormes cruces rojas. Otros huyeron de la ciudad; todo se detuvo. Mientras manadas de curanderos vendían pociones y pastillas inútiles, los médicos expertos usaban cuchillos y cáustica para quemar y cortar las tumefacciones de las axilas e ingles. Cuando su cirugía hizo más daño que bien, y los mismos doctores resultaron infectados, interrumpieron este tratamiento. En un año, la epidemia había hecho su recorrido. La plaga recibió el nombre de sus síntomas más obvios, las hinchazones (o bubón), y empezó a ser conocida como la plaga bubónica. La plaga de las hinchazones. La plaga de los forúnculos.

La gente que vivía en el campo virtualmente sin azúcar parecía escapar de la plaga. Si alguien hubiese llamado a esto la plaga ciudadana del azúcar, seguramente habría sido denunciado como enemigo del comercio y de la corona, y puesto en la picota.

Poco después de la plaga, Thomas Willis (anatomista y médico, uno de los primeros miembros de la Royal Society, y miembro honorario del Colegio Real de Médicos), adquirió una casa en la calle St. Martin's Lane, de Londres, donde inició una práctica médica que le destacaría como uno de los mejores médicos de su tiempo. Sus primeros escritos sobre anatomía en 1664 (era conocido por la elegancia y pureza de su estilo latino), describían la parte del cerebro del círculo de Willis — como aún se lo conoce hoy en anatomía —. También escribió, en inglés, "*Un método llano y sencillo para prevenir a los que están sanos contra la infección de la plaga y para curar a los que están infectados*".

Willis fue el primero en escribir — aunque no el primero en descubrir — un aroma dulce nuevo y extraordinario en la orina de sus ricos y famosos pacientes. En un segundo tratado médico, *Pharmaceutice Rationalis* (en latín, publicado en 1674), describía este síntoma como *diabetes mellitus*.

La palabra griega *diabetes* significa simplemente una micción inusualmente copiosa. En latín, el mismo síntoma sería descrito como *poliuria*. La palabra latina *mellitus*, la cual Willis combinó con la griega *diabetes*, significa miel-dulce. Mel en latín significa miel, e *itis* inflamación.

Ahora tenemos el descubrimiento, en Londres después de la plaga, de un nuevo síntoma: el paso de cantidades irregulares de orina con un olor extraordinariamente dulce.

Después de doscientos años de comer azúcar, especialmente los pacientes ricos y famosos que podían acudir al doctor Willis, ¿por qué no llamar a la nueva enfermedad *polyuria saccharitis*, el nombre latino para inflamación por azúcar? Bien, la expresión llana no era precisamente lo que estaba de moda en los círculos médicos de aquella época. Los británicos terminaban de decapitar a su rey y de restaurar su hijo al trono. Willis era un ardiente realista que luchaba contra los cabezas redondas de Cromwell; más tarde se convirtió en médico privado del Rey Carlos II. El rey, como todos los personajes reales desde la Buena Reina Bess, estaba metido hasta el cuello en el lucrativo comercio del azúcar.

¿Qué haría uno si tuviese al rey por paciente, y, muchos otros personajes de alta alcurnia que hacían dinero, puño en mano, con el comercio del azúcar? Puesto que uno no quiere ofender a la propia clientela innecesariamente — o arriesgar la pérdida de su comercio o su cabeza —

sugiriendo que el azúcar puede ser la causa de una nueva enfermedad, le pone al problema un nombre griego, Incluso mejor, se puede echar la culpa a las abejas. La miel existe desde el principio de los tiempos y a nadie se le ha ocurrido una forma de hacer fortuna criando abejas. Culpemos a las abejas usando palabras latinas herméticas para la inflamación que produce la miel, sin perjudicar la reputación profesional, mientras uno se asegura un lugar en la Historia médica sin riesgo alguno.

Sea como sea, Willis aportó su contribución duradera a la ciencia de la Nosología — la rama de la Medicina que trata la clasificación de las enfermedades — y merece una nota en lo que pasa por ser Historia de la Medicina. Jugó sin riesgos. Galileo se había enfrentado con la Inquisición el año anterior. Los hombres de ciencia andaban con cuidado, especialmente los que tenían conexiones con la realeza. Las reverencias científicas ante la industria aún están muy presentes entre nosotros. Después de que todo un pueblo japonés fuera diezmado por comer pescado envenenado con residuos industriales conteniendo mercurio, los millares de síntomas resultantes fueron bautizados con el nombre de enfermedad Minamata — el nombre del pueblo vecino, y *no Enfermedad de Mercurio*, como correspondía.

Willis descubrió intuitivamente la relación entre el azúcar y los siglos de escorbuto, antes del descubrimiento de la vitamina C. Cuando se refina la caña de azúcar o la remolacha, todas las vitaminas, incluida la vitamina C, se pierden, quedan descartadas. El azúcar natural, como la que se encuentra en frutas frescas y verduras, aporta vitamina C al cuerpo. En los siglos XVII y XVIII, la diferencia entre un postre clásico francés, fruta fresca, y un postre inglés de la misma época, puding azucarado, contribuyó al escorbuto entre los marinos ingleses.

(En relación con la tisis, ahora llamada tuberculosis y de la que es culpado un bacilo, la evidencia sugiere que una dieta rica en azúcar puede crear las condiciones necesarias en nuestros cuerpos para la actuación de la bacteria. Hace trescientos años, en el siglo XVII, las muertes por la tuberculosis — especialmente en Gran Bretaña — aumentaron de forma extraordinaria. La mayor incidencia se daba entre trabajadores de fábricas y refinerías de azúcar, según indica Naboru Muramoto. En 1910, cuando el Japón adquirió una fuente de azúcar barata y abundante en Formosa, la incidencia de la tuberculosis aumentó dramáticamente).

James Hurt, doctor en física, escribió: *El Compañero Familiar para la Salud o Reglas Llanas, Sencillas y Seguras, que si se observan y siguen puntualmente Infaliblemente Protegerán a las Familias de Enfermedades y Procurarán una Vida más Larga*, obra que fue publicada en 1633 como *Klinike o la Dieta de la Enfermedad*. El doctor Hurt no era un miembro de la Royal Society, la AMA de su tiempo. Era un médico naturista que creía que el médico debía ser un profesor preocupado más por la dieta y por la salud que por el tipo de fama alcanzable fijando su propio nombre a una nueva enfermedad. Escribió en inglés, para la gente común, y no en latín, como para los miembros de la Royal Society. Sus ideas propias del siglo XVII sobre el azúcar están tan pasadas de moda como para ser perfectamente certeras:

“El azúcar en sí mismo dilata y limpia, pero si se consume demasiado produce un efecto peligroso en el cuerpo: por lo tanto, un consumo desmesurado del mismo, así como de alimentos dulces, confitura de ciruelas, calienta la sangre, engendra obstrucciones, caquexias, desgastes, pudre los dientes, ennegreciéndolos; y causa muchas veces un odioso mal aliento. Por lo tanto, avísese especialmente a la gente joven que se cuide del azúcar”. (\*)

---

(\*) Citado en el libro de W.R. Aykroyd “Sweet Malefactor” (Dulce malefactor).

Caquexia (término médico que ha caído en desuso), deriva del griego *kakos*, que significa malo, y *hexis*, que significa condición. Originalmente significaba un estado enfermizo producido por desnutrición. Los diccionarios médicos actuales indican que las caquexias pueden ocurrir en enfermedades crónicas tales como malignidades avanzadas, tuberculosis pulmonar avanzada, etc. Han sido necesarios trescientos años tortuosos para que la ciencia médica volviera a descubrir lo evidente, y proclamar que los millares de síntomas de múltiples enfermedades con nombres multisilábicos son causados por el azúcar.

Hoy nos confunde revisar las historias médicas y otros tomos, y encontrar una y otra vez que la causa básica de la diabetes mellitus es aún desconocida, que es crónica e incurable o que se debe a la incapacidad del páncreas de segregar una cantidad adecuada de insulina. Parece para los mejores un acertijo chino. Tratando de probar que la diabetes existe desde hace miles de años han torturado y retorcido el lenguaje y la Historia.

Cuando el papiro de Ebers — *uno de los documentos médicos más venerables* — fue descubierto en 1872 en Luxor, Egipto, se nos dijo que muchas recetas eran de *“medicinas para eliminar el paso de la orina”*. (\*)

Aunque este es sólo uno de los síntomas de la diabetes, los historiadores médicos llegan a la conclusión de que lo que llaman diabetes ha existido durante más de tres mil años. Esto parece muy conveniente para eximir de culpa al azúcar refinada. ¿O no? Los egipcios no tenían sucrosa refinada. Sin embargo, tenían miel en abundancia, así como el azúcar natural del dátil. Los dulces se hacían endulzando una pasta con miel y dátiles.

La mezcla se corta en triángulos y era parecida a la baklava que se come hoy. Los glotones de las clases altas que podían permitírselo, abusaban del azúcar de dátiles y miel. Los azúcares de dátil y miel son alimentos integrales; pero sólo puede tomarse cierta cantidad sin ponerse enfermo. Durante miles de años, nadie, fuera del cinturón tropical, tuvo acceso al azúcar de dátil.

*“Parece difícil explicar por qué Hipócrates nunca describió un caso de diabetes”* notaba el doctor G.D.Campbell, experto sudafricano sobre esta enfermedad. *“Tan cuidadoso observador clínico difícilmente podría haber dejado de reconocer sus floridas manifestaciones, ya sean solas o complicando a uno de los muchos casos que tan meticulosamente describía. Ciertamente, debía ser un trastorno poco común, probablemente por su frecuencia o visto esporádicamente como en las comunidades campesinas actuales”*. (\*\*) La moderna Historia médica se escuda tras los griegos cuando defiende un prejuicio. Cuando no puede, los pasa por alto.

*“Durante el siglo XIX — nos dice la Historia médica —, la incidencia de diabetes parecía aumentar y ser mayor que en tiempos antiguos”*. No existen estadísticas sobre la incidencia de la diabetes en tiempos antiguos. Tampoco se han recopilado estadísticas relacionando el consumo de azúcar en la temprana Norte América y con la tasa de mortalidad por diabetes. Sin embargo, las autoridades danesas tienen tales estadísticas, pero las historias médicas en Estados Unidos raramente las mencionan o no establecen relación alguna entre el azúcar y la diabetes.

En 1880, el ciudadano danés medio consumía más de 15 kilos de azúcar refinado al año; en esa época, la tasa de diabetes, según los archivos, era del 1.8 por 100.000. En 1911, el consumo se había más que duplicado: unos 41 kilos anuales de azúcar por habitante; la tasa de muertes por diabetes registrada era de 8 por 100.000. En 1934, el consumo danés de azúcar refinada era de

(\*) E.M.Abrahamson y A.W. Pezet, “Body, Mind and Sugar” (El cuerpo, la mente y el azúcar), pág. 22.

(\*\*) G.D.Campbell, “Nutrition and Diseases” (Nutrición y enfermedades) -1973. Parte III-Apéndice de la exposición ante el Senado de los Estados Unidos, series 73/ND3.

aproximadamente 56 kilos por persona al año y la tasa de mortalidad registrada por diabetes era de 18,9 por 100.000.

Antes de la II Guerra Mundial, Dinamarca era el país que consumía más azúcar de Europa. (En los Estados Unidos *danish* (danés) es una bomba de azúcar). En Dinamarca, una persona de cada cinco sufre de cáncer. En medio siglo, el consumo anual de azúcar refinada en Suecia aumentó de 6 kilos en 1880 a más de 60 kilos por año y cabeza en 1929. Una persona de cada seis sufre de cáncer. (\*\*\*) En los países escandinavos, las estadísticas datan de los días cuando el consumo de azúcar era relativamente bajo. No existe nada comparable en los Estados Unidos. Mientras el resto del mundo se queda muy atrás de los países escandinavos en la compilación y publicación de tales estadísticas, no se puede ignorar el hecho: con la escalada salvaje en el consumo de azúcar, las enfermedades fatales aumentan constantemente.

El escenario para la leyenda del progreso científico médico funciona siempre hacia arriba y hacia adelante, un descubrimiento tras otro. En la lucha contra la enfermedad del azúcar, tales descubrimientos han sido poco numerosos y esporádicos. Nada se cuestionó hasta que la disputa entre el ruso Oscar Minkowski y su asociado J. Von Mering quedó zanjada en 1889 sacándole el páncreas a un perro para ver si el animal podía vivir sin él. El perro murió; muchos más han muerto en experimentos posteriores. Antes de que lo hicieran, pasaban excesiva orina conteniendo entre un cinco y un diez por ciento de azúcar. (\*)

¡Ahora si estaban en el buen camino! La causa debe residir en el páncreas.

En 1923, el médico canadiense Frederick Banting recibió un Premio Nobel por haber descubierto una forma de extraer la hormona insulina (que el páncreas humano normal excreta en cantidad adecuada) y *“probar que podía controlar las cantidades anormales de azúcar en la sangre que hacía de la diabetes mellitus un asesino lento”*. (\*\*)

En las décadas posteriores desde la de 1880, los diabéticos han sufrido las torturas de los condenados. Han sido sometidos alternativamente a ayuno, alimentados con grasas, inyectados con levadura, y privados de todo tipo de cereales, porque están clasificados en conjunto con el azúcar como carbohidratos por los químicos. Los pies y las piernas eran amputados. Sin embargo, tristemente, a pesar de tales esfuerzos por parte de la profesión médica, el resultado final era la muerte.

El siguiente resumen de la comprensión y terapia antes de descubrirse la insulina y su terapia fue publicado en la Enciclopedia Británica en 1911:

Diabetes mellitus es una de las enfermedades debidas a un metabolismo alterado. Es marcadamente hereditaria, mucho más frecuente en las ciudades y en especial más frecuente en la vida de la ciudad moderna que en comunidades rústicas más primitivas, y muy común entre los judíos. El excesivo consumo de azúcar como alimento se considera a menudo una de las causas de la enfermedad, y se supone que la obesidad favorezca su ocurrencia; pero muchos observadores consideran que la obesidad tan a menudo común entre los diabéticos es debida a la misma enfermedad. No hay una edad libre de tal enfermedad, pero aparece comúnmente en la quinta década de la vida. Ataca a los hombres con doble frecuencia que a las mujeres, y a la gente de piel clara más frecuentemente que a la de piel oscura. . .

La diabetes es una enfermedad fatal siendo su cura extremadamente rara . . . hay dos líneas distintas de tratamiento, la basada en la dieta y la basada en las drogas; la dieta es de primordial importancia ya que se ha probado sin lugar a dudas que ciertos tipos de alimentos tienen una poderosa influencia en la

(\*\*\*) G.Schab, “Dance with the Devil” (Danza con el diablo), pág. 86.

(\*) J. Von Mering y O. Minkowski, “Arch. Exper. Path. Pharm.” 1889, vol. 26, pág. 371.

(\*\*) Strength and Health Magazine, Mayo-Junio de 1972.

agravación de la enfermedad, muy particularmente los alimentos consistentes en gran parte de sacarosa y almidón . . . varios métodos de tratamiento están dirigidos a la eliminación, en la medida de lo posible, de estos constituyentes de la dieta . . . la mejor dieta puede sólo elaborarse experimentalmente para cada paciente en forma individual. . .

Numerosas sustancias médicas han sido empleadas para el tratamiento de la diabetes, pero pocas de éstas merecen ser mencionadas como poseedoras de cualquier eficacia. El opio resulta ser a menudo una ayuda, su administración es seguida con una marcada mejoría de todos los síntomas. La morfina y la codeína tienen una acción similar . . . La heroína hidroclorada ha sido probada como alternativa, pero esta sustancia parece ser más efectiva en los casos leves que en los graves. . .

El descubrimiento de la insulina fue el tipo de milagro moderno que el **Desestablecimiento** sabía cómo explotar. La producción de insulina era y representa una fortuna para la industria farmacéutica. Los pacientes con diabetes presentaban un mercado cautivo, un millón de personas a principios del 1900. El surgimiento de la dependencia al azúcar en la década de 1920 aseguraba que este provechoso mercado aumentaría anualmente.

Las inyecciones de insulina resultaban caras pero paliativos manejables, nada de curas rápidas o baratas. Millones de diabéticos se volverían dependientes de la insulina para el resto de sus vidas. La insulina era algo que podía ser empaquetado y vendido en el mostrador de una farmacia, junto con el equipo de uso, jeringas, etc. Esto cautivó la imaginación de una sociedad orientada a las drogas y feliz con las vacunas. Así se conservaba la vida de los diabéticos con inyecciones de insulina, extraída de las glándulas pancreáticas de animales sacrificados en los mataderos. Mucha gente que habría podido morir sobrevivió — si podía afrontar el gasto — para engendrar descendientes propensos a la diabetes. La clasificación de variedades de diabetes se multiplicó. La diabetes mellitus — la inflamación de miel que causa un copioso paso de orina — fue suplantada por la moderna y sintomática terminología: hipoinsulinismo (hipoproducción de insulina).

Luego, en 1924, el año antes que el descubridor de la insulina recibiese el Premio Nobel, un profesor de medicina descubrió el antagonista complementario de hipoinsulinismo. Inevitablemente, los doctores y los pacientes que estaban experimentando con insulina en sus primeros años utilizaban demasiado poco o en exceso. Una sobredosis producía síntomas de lo que se llamaría Shock Insulínico. El doctor Seale Harris de la Universidad de Alabama empezó a observar síntomas de shock insulínico en muchas personas que no eran diabéticas ni que tomaban insulina. Esta gente estaba diagnosticada como poseyendo bajos niveles de glucosa en la sangre; los diabéticos tienen elevados niveles de glucosa. En 1924, el doctor Harris informó oficialmente su descubrimiento: bajos niveles de glucosa en la sangre fueron declarados como síntoma de hiperinsulinismo: excesiva insulina. Hasta entonces, los pacientes con síntomas de hiperinsulinismo habían sido tratados por trombosis coronaria y otros trastornos cardíacos, tumores en el cerebro, epilepsia, enfermedades de la vesícula biliar, apendicitis, histeria, asma, alergias, úlceras, alcoholismo y varios trastornos mentales. (\*)

Sin embargo, no se le concedió un Premio Nobel al doctor Harris. Su descubrimiento era una molestia para el **Desestablecimiento**, no es una cosa buena. El remedio que sugirió para el hiperinsulinismo o baja glucosa sanguínea no era una maravillosa nueva droga milagro que pudiese empaquetarse y venderse a través del mostrador de la farmacia o por licencia a la industria farmacéutica como un negocio de mil millones de dólares.

El doctor Harris señaló que la cura para la baja glucosa en la sangre o hiperinsulinismo (también se llama común y confusamente: baja azúcar sanguínea) era algo tan sencillo que

---

(\*) Seale Harris, J.A.M.A., 1924, vol. 83, pág. 729.

nadie — ni siquiera los médicos — podía ganar algún dinero con ello. El paciente con un bajo nivel de glucosa sanguínea debe abstenerse de tomar azúcar refinada, dulces, café y refrescos (estas cosas habían causado problemas). Los pacientes hiperinsulínicos no podían convertirse en dependientes de otra persona para toda la vida. Tenían que solucionar el problema por sí solos. Un médico sólo podía enseñarles lo que no debían hacer. El tratamiento para el hiperinsulinismo o la terapia para el bajo nivel de glucosa en la sangre era un asunto solucionable en casa.

Como era de prever, los profesionales médicos se lanzaron con todo sobre el doctor Harris. Cuando no atacaban sus descubrimientos, los desconocían. Si sus descubrimientos fueran aplicados, podían ocasionar problemas a los médicos, psicoanalistas y otros especialistas médicos. Hasta hoy, el hiperinsulinismo o bajo nivel de glucosa en la sangre es un hijastro del Desestablecimiento. Pasaron veinticinco años antes que el AMA otorgara una medalla al doctor Harris.

En 1929, el doctor Frederick Banting, descubridor de la insulina, intentó decirnos que su descubrimiento era simplemente un paliativo, no una cura y que la forma de prevenir la diabetes era cortando el exceso peligroso.

*“En los Estados Unidos, la incidencia de diabetes ha aumentado proporcionalmente con el consumo per cápita de azúcar — nos advirtió —. Con el calentamiento y recristalización del azúcar natural de caña, algo queda alterado convirtiendo a los productos refinados en alimentos peligrosos”.(\*)*

Datos procedentes de Inglaterra indicaban que la insulina puede retardar las muertes por diabetes. Eso es todo. (\*\*)

Antes de la introducción de insulina en Gran Bretaña, las muertes por diabetes eran:

110 por millón en 1920

119 por millón en 1922

112 por millón en 1925

Después de la introducción de la insulina, las muertes por diabetes eran de:

115 por millón en 1926

131 por millón en 1928

142 por millón en 1929

145 por millón en 1931

En la década de 1930, brillantes investigadores en los Estados Unidos descubrieron que los chinos y los japoneses que consumen arroz como alimento principal, tenían muy poca diabetes. También observaron que los judíos e italianos estaban entre los grupos étnicos con más alta incidencia de diabetes. Con estos datos, ignorando la vasta diferencia en el consumo de azúcar refinada entre Oriente y Occidente, pudieron concluir que los judíos consumen una gran cantidad de grasas animales y los italianos eran generosos consumidores de aceite de oliva; la gente con mayor probabilidad de ser diabética es la que consume cantidades excesivas de grasa.

(\*\*\*)

Otras estadísticas en los Estados Unidos mostraban que la explosión diabética descendió bruscamente durante la I Guerra Mundial (cuando el azúcar estaba racionada). Las estadísticas

---

(\*) E.G.Banting, “Strength and Health” (Fuerza y salud), mayo, junio de 1972.

(\*\*) Schwab, pág. 86.

(\*\*\*) H.P. Himsworth, “Clinical Science” (Ciencia clínica), 1935, vol. 3 pág. 117.

mostraban también que la incidencia de diabetes entre los hombres jóvenes en las fuerzas armadas (donde los soldados obtenían el azúcar del que debían abstenerse los civiles) aumentó consistentemente desde la I Guerra Mundial hasta la II Guerra Mundial.

*“Cuando el saber de un hombre no está en orden, dijo Herbert Spender, cuanto más sabe mayor es su confusión “. La respuesta de la medicina occidental para la enfermedad del azúcar era un compuesto confuso.*

El azúcar refinada por el Hombre (sacarosa) fue introducida en Japón cuando llegaron los misioneros cristianos tras la Guerra Civil de los Estados Unidos. Al principio, los japoneses utilizaban azúcar refinada como lo habían hecho los árabes y los persas en siglos anteriores: como medicina. El azúcar tenía un impuesto tan elevado como las medicinas patentadas importadas. En 1906, se cultivaban 45.000 acres de caña de azúcar en el Japón, en comparación con 7 millones de acres dedicados al cultivo del arroz. Resulta interesante saber que, durante su guerra contra Rusia en 1905, las fuerzas armadas japonesas llevaban su comida de forma muy parecida a la del Viet Cong en la década de 1970: Cada hombre llevaba suficiente arroz integral cocido y secado para tres días. Esto se complementaba con pescado salado, algas secas y pickles de ciruela (umeboshi).

En los años que siguieron a su victoria sobre los rusos, muchos japoneses empezaron a abandonar gradualmente las antiguas tradiciones en favor de las ideas occidentales sobre la medicina, alimento, tecnología y religión. La introducción gradual de azúcar en la dieta japonesa llevó consigo la aparición de enfermedades occidentales. Una partera japonesa, educada en las técnicas de la medicina occidental enfermó y fue abandonada como incurable por los médicos occidentales con los que había trabajado. Tres de sus hijos murieron de la misma forma. El cuarto, Nyoiti Sakurazawa, se rebelaba ante la idea de morir de tuberculosis y úlceras en su segunda década de vida. Empezó el estudio de la antigua medicina oriental que había sido declarado oficialmente ilegal en Japón bajo el impacto de la modernización. Sakurazawa fue atraído por la carrera heterodoxa de un famoso médico japonés, el Dr. Sagen Itshisuka. Miles de pacientes habían sido curados por este médico consumiendo alimentos tradicionales después de haber sido abandonados como incurables por la nueva medicina de Occidente.

El Dr. Itshisuka descubrió la validez bioquímica del antiguo principio único de Yin / Yang cuando comprendió el antagonismo complementario entre el sodio (Yang) y el potasio (Yin). El joven Sakurazawa estudió la labor de Itshisuka. Cuando éste murió, Sakurazawa fue más allá; estudió las antiguas medicinas china e india, acupuntura, y los libros sagrados de esas civilizaciones. Tras la I Guerra Mundial, Sakurazawa se dirigió a París para estudiar en la Sorbona y en el Instituto Pasteur. Para ganarse la vida abrió un consultorio privado de acupuntura (entonces prácticamente desconocida) en París, en la década de 1920. Más tarde colaboró con el médico francés De Morant — que se había interesado en la acupuntura durante su estancia con el ejército francés en Indochina — en el primer libro sobre acupuntura en un lenguaje europeo (el francés). Este acontecimiento merece a Sakurazawa una nota en las traducciones alemana e inglesa del libro *Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo* que se usa como texto histórico en las escuelas norteamericanas de medicina.

Más tarde, Sakurazawa publicó muchos libros en japonés y francés sobre filosofía y medicina preventiva orientales. Tradujo el clásico de Alexis Carrel *La Incógnita del Hombre*, y lo introdujo en Japón. Por sus experiencias personales en Oriente y Occidente, Sakurazawa concluyó que la medicina occidental llevaba muchas décadas de retraso en advertir sobre la relación entre el consumo de azúcar y las enfermedades. *“La medicina occidental admitirá un día lo que se conoce en*



*Oriente desde hace años”, escribió en You are all Sanpaku. “El azúcar es el mayor mal que la moderna civilización occidental ha traído a los países de Extremo Oriente y África “*

Sakurazawa recetaba el autocontrol del cuerpo para la cura y prevención de todos los síntomas, no sólo del hiperinsulinismo, tal como enfatizó el Dr. Seale Harris. Naturalmente, en Estados Unidos y en el extranjero, el **Desestablecimiento** médico sanitario se reía y reía. Donde no fue descartado, lo ridiculizaron. Su análisis de la enfermedad producida por el azúcar es la simplicidad misma:

*“Cuando comemos, el proceso de digestión convierte los alimentos en glucosa (un azúcar simple que es Yin). Esta glucosa es transportada por la sangre hasta el páncreas, donde el aumento de glucosa sanguínea estimula la producción de insulina (Yang). La insulina es transportada por la sangre al hígado, donde el exceso de glucosa es convertido en glicógeno (un azúcar complejo que es Yang) que se almacena en el hígado.*

*Una disminución de glucosa sanguínea, por el contrario, estimula la secreción de hormonas corticoides en la glándula adrenal y las hormonas de la glándula pituitaria (estas hormonas -ACTH- son Yin), que aumentan el nivel de glucosa sanguínea, convirtiendo parte del glicógeno almacenado en el hígado en glucosa. En un cuerpo sano, el nivel de glucosa en la sangre se mantiene por la interacción de la insulina (Yang), las hormonas corticales, y del ACTH (Yin).”*

*“Pero en un organismo de pobre funcionamiento, las oscilaciones del nivel de glucosa en la sangre son mucho mayores. Si la insulina suministrada por el páncreas es excesiva, demasiada glucosa será convertida en glicógeno: el nivel de glucosa en la sangre descenderá permaneciendo bajo. Esta condición es llamada hiperinsulinismo, o hipoglicemia (la primera etapa del Sugar Blues). Esta sobreestimulación del páncreas es causada por la ingestión de excesivas cantidades de azúcares simples, como la sacarosa refinada, miel, fruta, e indirectamente de fármacos y drogas (incluida la marihuana)”.*

*“Por otra parte, si el suministro de insulina es inadecuado, el hígado no puede convertir con eficacia el exceso de glucosa en glicógeno. Esto es la diabetes. Cuando el páncreas se cansa de producir insulina para neutralizar los alimentos altamente Yin, como azúcares simples, miel, fruta o drogas, o eventualmente queda completamente exhausto por el esfuerzo,, un exceso de azúcar comienza a acumularse en la sangre. La proporción de glucosa sanguínea aumenta y continúa alta. Una estimulación excesiva por exceso de azúcar, miel y fruta lleva al hiperinsulinismo o hipoglicemia, o bajo nivel de glucosa sanguínea y luego a la diabetes o alto nivel de glucosa sanguínea (la próxima etapa del **Sugar Blues**)”.*

Una alta tasa de glucosa sanguínea, que el doctor Thomas Williams llamó diabetes en 1674, fue descubierta porque al principio sólo se necesitaba una muestra de orina y el sentido del olfato para detectarla. La tecnología médica para detectar bajos niveles de glucosa en la sangre, primera etapa del *Sugar Blues*, no apareció hasta amanecer el siglo veinte.

*“Ya que esta enfermedad es Yin, indica Sakurazawa, el tratamiento debe ser Yang. O sea, una dieta bien equilibrada, ni muy Yin ni muy Yang” Sakurazawa (Ohsawa) sugería arroz integral, porotos azuki y zapallo Hokkaido (pero cualquier calabaza sirve). Sakurazawa introdujo el cultivo de estos carbohidratos integrales y naturales como el arroz, Hokkaido y azuki en Bélgica y Francia, donde nunca se habían cultivado hasta entonces, mientras que en 1920, la soja fue introducida en Norte América como fuente barata de proteína vegetal. La soja tuvo un éxito extraordinario en los Estados Unidos porque podía servir de alimento para el ganado, que a su vez podía comerse. El zapallo, el azuki, el arroz integral y otros productos tradicionales, como el miso, tofu y shoyu no tuvieron tanto éxito. “Pero las cosas cambiarán” predijo Sakurazawa. Y han cambiado. Y con la creciente crisis alimentaria y energética iniciada en 1970, cambiarán aún más.*

Naturalmente, los magos de la medicina occidental acusaron a Sakurazawa de charlatán y curandero.

El hecho de que practicase algo tan osado como la acupuntura sin un título de Harvard — y antes del acercamiento norteamericano hacia China Comunista — fue suficiente para desacreditarlo totalmente en algunos sectores. Además, que recetase lo que la medicina occidental había clasificado erróneamente como una dieta rica en carbohidratos para gente con un alto nivel de glucosa sanguínea o diabetes era, según algunos, evidentemente una locura. Todo el mundo “sabía” que los carbohidratos, que tienden a descomponerse en azúcares simples durante la digestión, suelen aumentar los niveles de glucosa sanguínea hasta límites peligrosos.

Sakurazawa era una amenaza para el establecimiento azucarero y para su hijastra, la industria insulínica. Sakurazawa lo tomó como un cumplido. Dijo en 1960:

**“Ningún médico occidental puede curar la diabetes, aún después de 30 años de haber descubierto la insulina. Los médicos han continuado recetando insulina; condenando a los diabéticos a andar con muletas de insulina durante toda su vida. Sin embargo, en el veinticinco aniversario del descubrimiento de la insulina, su ineficacia como tratamiento o cura para la diabetes fue admitida públicamente. Mientras tanto millones de diabéticos han pagado millones de dólares por este remedio ineficaz, no sólo en Estados Unidos, sino en todo el mundo. Y el número de diabéticos aumenta cada día. Una vez que empiezan a tomar insulina, su única esperanza es llenar los bolsillos de los médicos y laboratorios farmacéuticos mientras vivan”.**

Sakurazawa se mantuvo en sus trece, insistiendo que cualquier régimen alimentario para la diabetes que excluyese lo que en Occidente se llama carbohidratos era peligroso. Rogaba a los nutricionistas occidentales que distinguieran la *calidad* de los alimentos que mecánicamente denominaban carbohidratos.

Les rogó que distinguieran entre cereal integral sin refinar como fuente de carbohidratos y no confundirlo indiscriminadamente con la papa, el pan blanco, los cereales procesados, y el azúcar de mesa refinada, que son las fuentes corrientes de carbohidratos en la dieta norteamericana tipo.

Algo que ha servido para medir la confusión que reina entre la profesión médica de los Estados Unidos sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el azúcar ha sido el número de médicos — y sus esposas — afectados que incluso no podían ni ayudarse a sí mismos; y para qué mencionar a sus pacientes. La historia del Dr. Stephen Gyland de Tampa, Florida, es típica: (\*) El Dr. Gyland enfermó con muchos síntomas mentales y físicos. Estaba perdiendo su poder de concentración y memoria; estaba débil, tenía mareos con repentinos latidos acelerados del corazón, y sufría de ansiedades y temores sin fundamento. El Dr. Gyland acudió a uno de los especialistas más eminentes que conocía, sólo para enterarse de que era un neurótico y que no le cabía más que retirarse definitivamente de su profesión. Buscó opinión tras opinión. Consultó a más de catorce médicos y acudió a tres de las clínicas más famosas de Norteamérica.

“Los médicos creen que han logrado hacer un buen trabajo para un paciente cuando dan un nombre a su enfermedad”, decía Immanuel Kant. El Dr. Gyland tenía más de un nombre para su enfermedad, tenía múltiples términos para escoger: neurosis, tumor cerebral (endurecimiento de las arterias cerebrales). Le costó una fortuna llegar donde había empezado: enfermo, imposibilitado para el trabajo, y confundido por la complicada jerga. Se le estaba acabando la cuerda cuando cayó en sus manos el informe médico del Dr. Harris, publicado por primera vez en el Periódico de la Asociación Médica Americana, en 1924.

---

(\*) C. Frederick y H. Goodman, ‘Low Blood Sugar and You’ (Insuficiencia de azúcar sanguíneo y tú), págs. 16.19.

Gyland pasó por el test de cinco horas para determinar la tolerancia a la glucosa (GTT) y se enteró de que tenía un nivel bajo de glucosa sanguínea . . . hipoglicemia . . . *Sugar Blues*. Siguiendo las recomendaciones del Dr. Harris, empezó una sencilla dieta que eliminaba toda azúcar refinada y harina blanca. Los síntomas de ansiedades, temores, mareos, neurosis, y de arterioesclerosis cerebral del Dr. Gyland desaparecieron. ¡Después de recuperarse recordó que un médico le había diagnosticado correctamente la enfermedad pero que le recetó un mal remedio! El problema había sido agravado al denominarlo *insuficiencia de azúcar en la sangre* y por la recomendación de tomar dulces para aumentar el azúcar en la sangre. Naturalmente, esto no hacía más que añadir leña al fuego y empeorar los síntomas del Dr. Gyland.

Si uno ha pasado alguna vez por este tipo de carnaval médico, como yo y millones de otros, termina un poco resentido y con el sentimiento de que tiene una misión que cumplir. El Dr. Gyland estaba bien resentido y envió una carta al periódico del AMA (Vol. 152, 18 de julio de 1953), reprochando a sus colegas su negligencia y poca atención mostradas ante el trabajo pionero del Dr. Seale Harris. Juró utilizar la dura lección que había recibido para ayudar a diagnosticar y tratar a las legiones de personas que sufren de *Sugar Blues*, incluidos muchos a los que se les había dicho — lo mismo que a él antes — que el azúcar refinada era la *cura* de sus males, cuando en realidad era la *causa*.

El Dr. Gyland se dedicó a demostrar su experiencia. Más de seiscientos pacientes siguieron el tratamiento del Dr. Gyland, con los mismos síntomas que el doctor había descubierto en su propio cuerpo. Escribió un estudio exhaustivo sobre sus pacientes, indicando en detalle cómo los había diagnosticado, los síntomas que presentaban, y cómo respondían a su tratamiento, el cual empezaba invariablemente con la prohibición total de tomar carbohidratos refinados — principalmente azúcar y harina blanca —. Tras merodear el AMA insistentemente como un moscardón, por fin logró que se le permitiese leer su informe ante una de las asociaciones médicas. Esperó ansiosamente que su informe apareciese en uno de los periódicos de AMA. Pero nada sucedía. Esto demuestra el interés que tenía la AMA en informar a sus miembros sobre la importancia de las pruebas de tolerancia a la glucosa en los exámenes médicos de rutina. (Existen tres de esos análisis, cada uno de duración diferente). El informe sobre el importante trabajo del Dr. Gyland fue por fin publicado (en portugués) en una revista médica del Brasil.

Mientras el Dr. Gyland iba de un especialista a otro, deprimido y mareado por el *Sugar Blues*, un escritor científico, educado en Harvard y en el MIT estaba realizando la misma peregrinación desesperanzada. Pasó por innumerables salas de consulta, sobrevivió a diagnósicos y tratamientos erróneos durante más de diez años, antes de encontrar a un doctor que dictaminó su problema, confirmándolo con la prueba GTT, y le prohibió el azúcar. A.W. Pezet vio desaparecer sus síntomas. Formuló varias preguntas críticas a su médico, el Dr. E.M. Abrahamson: “*Por qué hoy tantos médicos que nada conocen o muy poco sobre la constelación de síntomas que afectan a millones de personas? ¿Si el diagnóstico es tan simple, y la eliminación de la causa de los síntomas es aún más sencilla, qué significa la educación médica?*”

Su sentimiento del deber aumentó cuando descubrió que su esposa sufría de los mismos síntomas que él había tenido, y que con la prohibición del azúcar obtuvo el mismo alivio. El resultado fue la colaboración Abrahamson—Pezet, un volumen clave: *Cuerpo, Mente y Azúcar*, publicado por primera vez en 1951. La venta de 200.000 ejemplares en encuadernación de lujo evidenciaba el inmenso interés del público por este tema. El libro, que está dedicado al Dr. Seale Harris, no tuvo que esperar a ser publicado en las revistas médicas, como ocurrió con el material de Harris y Gyland. Pasó por sobre las cabezas del AMA directamente al público que

había pasado por largos años de sufrimiento y diagnósticos incorrectos. Los pacientes empezaron a solicitar a sus médicos la prueba GTT, y la palabra hipoglicemia pasó a ser moneda corriente. Por desgracia, el uso de términos como “*insuficiente azúcar en la sangre*” y “*hambre de azúcar*” impresos en la edición de bolsillo, publicada más tarde, creó algunas confusiones. Mucha gente empezó a reposar en médicos mal informados que decían que la solución al “*hambre de azúcar*” era comer caramelos entre las comidas.

En 1969, el nutricionista Carlton Fredericks colaboró con el Dr. Herman Goodman en el inestimable y popular libro, *La Insuficiencia de Azúcar en la Sangre y Ud.*

A pesar de tales obras médicas y libros en general más los artículos que se han escrito, la AMA continuó asegurando a Norte América que ellos conocían mejor que nadie lo que nos aquejaba. El *Journal of the American Medical Association* decía en 1973:

“La reciente publicidad en la prensa popular ha hecho creer al público que la incidencia de la hipoglicemia es muy elevada en este país y que muchos de los síntomas que afectan a la población norteamericana no son reconocidos como efectos de esta condición. Estas teorías no están basadas en la evidencia médica. . .

“Hipoglicemia significa insuficiencia de azúcar sanguínea. Al presentarse, se manifiesta a menudo con síntomas de sudores, temblores, convulsiones, ansiedad, latidos acelerados del corazón, dolores de cabeza, sensaciones de hambre, breves sensaciones de debilidad y ocasionalmente, ataques y estado de coma. **Sin embargo, la mayor parte de personas con este tipo de síntomas no tienen hipoglicemia**”.

¡En nombre de Alá!, ¿cómo pueden afirmar que lo saben? ¿Qué nos están diciendo? ¿Sólo una minoría, quizás el 49.2 por ciento de la población norteamericana sufre de hipoglicemia?

Entre las personas que cuestionaron este punto se encuentra Marilyn Hamilton Light, directora ejecutiva de la Sociedad de Investigación del Metabolismo Adrenal de la Fundación Hipoglicemia. (Ella había pasado por la misma pesadilla del Dr. Gyland). De acuerdo con los archivos de la fundación, la víctima promedio de *Sugar Blues* no diagnosticada o incorrectamente diagnosticada había visitado a veinte médicos y cuatro psiquiatras antes de descubrir (por información oral, pura coincidencia, o leyendo) la posibilidad de que sufriese de hipoglicemia, más tarde confirmada por una prueba GTT.

Marilyn Light escribió al Departamento de Sanidad, Educación y Asistencia Social y solicitó sus estadísticas sobre la incidencia de hipoglicemia en los Estados Unidos. (\*) Aquí está la respuesta que recibió: “ . . . información no publicada del Departamento de Investigación de Sanidad muestra que alrededor de 66.000 casos fueron estudiados en entrevistas con la población civil no institucional durante el año fiscal 1966-67”.

“De 134.000 personas entrevistadas, se hallaron 66.000 casos de hipoglicemia. Esto representa el 49.2 por ciento de los individuos entrevistados”.

¡No es la mayoría, sólo es el 49.2 por ciento!

La información posterior recibida de la Agencia establecía los siguientes puntos:

- 1.El mismo formulario para las entrevistas es usado por el gobierno de los Estados Unidos para recoger datos y tendencias sobre todo tipo de problemas relacionados con la salud.
- 2.Las personas entrevistadas no fueron presionadas de ninguna forma. Ni la palabra *hipoglicemia* ni el término *insuficiencia de azúcar sanguínea* aparecía en las listas de las condiciones crónicas sobre las que se hacían preguntas a los entrevistados.

---

(\*) Carta del Departamento de Salud, Educación y Bienestar, M.A. Hight, a M.H.Light; 10 de setiembre de 1973.

3. Los entrevistados dependían de la pregunta: “¿Tiene usted algún otro problema?” para poder dar sus respuestas.
4. Estas personas tenían que ser conscientes de su condición, debían saber nombrarla y estar dispuestas a informar al entrevistador antes de ser tomadas en cuenta.
5. A pesar de que la proporción 49.2 por ciento se mantiene desde hace diez años y debiera constituir una alerta crucial sobre la prevalencia del *Sugar Blues* (comparable a una epidemia), subsiguientemente, el H.E.W. (Health Interview Survey) nunca agregó la hipoglicemia a su lista de inspección y *tampoco* planea incluirla en el futuro inmediato.

¿Está Ud. preparado para oír esto? ¿Puede Ud. imaginar al HEW y a la AMA suspendiendo una acción contra el cáncer o la enfermedad cardíaca porque aún *sólo aflige a un insignificante 49.2 por ciento*?

La diferencia entre las enfermedades costosas como el cáncer y las baratas como el *Sugar Blues* es crucial. El actual tratamiento ortodoxo para el cáncer es criminalmente caro. La ruina financiera del paciente y de su familia representa el yate del médico. El tratamiento para el *Sugar Blues* (o hipoglicemia) es una propuesta de corte individual. Despréndase Ud. del azúcar refinada en todas sus formas y adiós cuentas del médico y hospital. Es difícil que en ese caso el médico pueda regalarle un tapado de visión a la mujer o asistir a un seminario bajo el sol de las Bermudas.

En los años setenta acentuaban la medicina preventiva. Sin embargo, lo que el Desestablecimiento médico entiende por medicina preventiva significa visitas periódicas y costosas al médico o clínica para someterse a análisis, sumados quizá a algunos consejos gratis sobre los daños del tabaco o del colesterol (si el galeno consigue esconder su barriga bajo su guardapolvo blanco y se abstiene de fumar en su presencia). Puede ganarse mucho dinero con este tipo de medicina preventiva, en especial gracias al temor del paciente por el cáncer o la enfermedad cardíaca. La medicina sólo dispone de una respuesta válida para prevenir el *Sugar Blues*, o hipoglicemia, o pre-diabetes: una nutrición preventiva.

Deje de comer azúcar. Déjela — antes de arruinar sus glándulas adrenales — antes de que termine Ud. padeciendo los *Sugar Blues*, hipoglicemia, prediabetes o como quiera llamarlo.

¿Cuánto dinero puede alguien cobrarle por un simple consejo como éste?

Los datos del HEW de 1967 sobre el *Sugar Blues* no se publican. Debido a que no se publican, la AMA puede excusarse diciendo que no los conoce. De esta forma en 1973 pueden notificar al país, sin sonrojarse, que las afirmaciones de que la hipoglicemia está muy difundida en este país *no están basadas en evidencia médica*. Después de todo, la evidencia está compuesta sólo por la evidencia estadísticamente epidemiológica del HEW. Los anteriores pacientes — mal diagnosticados y mal tratados — informaron su propia evidencia, no los doctores. Por lo tanto, no es *evidencia médica*. Esto, ciertamente, queda bastante claro.

La evidencia médica como tal no existe porque esas 66.000 personas indicadas en las estadísticas como afectadas, no tenían registros médicos que apoyaran sus opiniones. Tampoco tenían estos informes médicos porque la mayor parte de los doctores y hospitales aún se niegan a dar a sus pacientes copias de sus diagnósticos y análisis.

La credibilidad de la AMA está basada en nuestra ignorancia.

En caso de que el margen entre evidencia y evidencia médica, o la diferencia entre hechos y realidades científicas le confunda, permítame que se lo explique. Si tengo dolor de cabeza o fiebre, esto no es un hecho, excepto para mí. Si le informo sobre esto a un médico, él dirá que se

trata de evidencia anecdótica o testimonial. Si el médico me toma la temperatura y la escribe en un papel, el dolor de cabeza es entonces evidencia médica. Si otro doctor lo copia, se convierte entonces en una realidad científica. En el caso de necesitar prueba de que mi fiebre estaba a 39 grados de temperatura el martes pasado, y le pido al doctor mi diagrama, no me lo dará. Aquel hecho simple se ha convertido ahora en una realidad científica. Sólo puede obtenerlo otro doctor. Si me quejo porque el médico no quiere darme los hechos científicos sobre mi condición anterior, se convierte de nuevo en evidencia anecdótica. Aquí es donde quería llegar.

Hace treinta años, después de convertir prácticamente en una religión la dieta baja en carbohidratos para el diabético, la medicina moderna se vino abajo ante otro descubrimiento. A principios de 1971, un equipo de científicos, a cuya cabeza se encontraba el Dr. Edwin L. Bireman, informó en la *Revista de Medicina de Nueva Inglaterra* que las dietas altas en carbohidratos en realidad *disminuyen* los niveles de glucosa de la sangre en diabetes leves y en personas normales. “*Las dietas altas en carbohidratos no aumentan el azúcar de la sangre* — dijo el Dr. Bireman —. *Esta es una concepción equivocada que han tenido los médicos durante los últimos treinta años*”.

Entonces la Asociación Norteamericana contra la Diabetes exhortó a que los profesionales médicos dieran un giro completo y recomendó que los diabéticos siguiesen una dieta con niveles de carbohidratos iguales o superiores a la dieta de la gente sana. La acción de la Asociación reflejaba el hecho de que, desde la generalización del uso de insulina y otros tratamientos sintomáticos, muchos diabéticos sufren más tarde un endurecimiento de las arterias, arteriosclerosis, paro cardíaco y embolias. Según se cree, tales condiciones surgen por causa de un consumo desproporcionado de grasas (que los médicos recomiendan a los diabéticos).

Cincuenta años después del mentado descubrimiento de la insulina, el número de diabéticos ha aumentado implacablemente. Desde la I Guerra Mundial hasta la guerra del Vietnam, los exámenes físicos de enlistados de dieciocho años muestran un aumento continuo de rechazos por diabetes. Las estadísticas de los setenta indican una tasa de inhabilidad militar del 12 por ciento. La diabetes es causa principal de la ceguera, así como un contribuyente principal en incapacidad física y en mortalidad por enfermedades cardíaca y renal. Las estimaciones sobre el número de diabéticos en Estados Unidos son de 4 a 12 millones. El número de prediabéticos, gente con hipoglicemia, hiperinsulinismo, o bajo nivel de glucosa sanguínea — el antagónico-complementario y a veces precursor de la diabetes — se estima que sea aún mayor.

Las llamadas para auto regulación destinadas a controlar las enfermedades causadas por el azúcar quedan sumergidas por el clamor por más fondos federales para encontrar una poción, una pastilla, una inyección, quizás un mágico marcapasos atómico-pancreático, que pueda un día conquistar mágicamente a la enfermedad.

Lo malo es que la gente desea la salud y simultáneamente permitirse comer su pastel de azúcar.

## VI. DEL BIBERÓN A LA AGUJA

Es un pleno mediodía cálido de julio en Manhattan. Un hombre se tambalea mareado escaleras abajo hacia el subte, se apoya en la barandilla, y busca ansiosamente las máquinas expendedoras de caramelos. Nada de caramelos. Tampoco hay Pepsi-Cola. Solo chicle. Está sudando. Tartamudea al hablar. Parece un borracho desaliñado abrazado a una de las columnas de acero esperando el tren expreso. Entra en el tren y se agarra a la barra central con una mano. El sudor empapa su camisa. Con dificultad se saca la chaqueta, primero una mano, luego la otra, sin soltarse de la barra. Su chaqueta se le cae al suelo, pero no puede recogerla. El tren da una frenada. Se toma de la barandilla central para no caer. Dos pasajeros le auxilian, una matrona bien vestida y un obrero. Otros dos pasajeros se levantan para cederle el sitio. Le aflojan la corbata.

¿Tiene problemas cardíacos?, pregunta la señora. ¿Tiene nitroglicerina o algo que deba tomar? El hombre, desesperadamente enfermo, suspira pero no puede hablar. El obrero le da dos bofetadas en la cara, una en cada mejilla. El impacto le hace abrir los ojos. Entrecortadamente logra decir que es un diabético a punto de desfallecer si alguien no le da inmediatamente dulces. La noticia corre por todo el vagón. Dos niños sacan de sus bolsas de merienda latas de refrescos de naranja. El conductor flama por radio a una ambulancia. Una mujer muy gorda, en el otro extremo, le pasa un pastel viscoso. Gradualmente recupera su equilibrio metabólico y desciende del tren en Times Square. Este hombre era un reportero muy importante del *The New York Times*, un diabético durante 23 años, que había olvidado su usual paquete de caramelos. Tuvo un shock insulínico. Demasiada insulina. Una reacción hipoglicémica. Bajo nivel de glucosa sanguínea. *Sugar Blues*.

Pocos meses después, el 6 de marzo de 1974, murió a causa de *complicaciones diabéticas*. La edición del 25 de marzo del *The New York Times Magazine* publicaba póstumamente su incidente en el subte.

*“Contrariamente a todo lo que se dice contra los neoyorquinos indiferentes — decía el periódico — la gente a su alrededor le trató muy bien. Este episodio es un ejemplo de otro mito urbano que se derrumba”.*

Cae un mito y aparece otro. Y luego otro y otro.

¿Cuando muere un narcómano, ya sea conocido o desconocido, se debe siempre a complicaciones metabólicas? Por supuesto que no. La heroína es asesina. Los narcómanos mueren por drogas. Incluso cuando muere un borracho, muere por sus pecados. Pero cuando una persona muere a causa del *Sugar Blues*, los que le lloran, sirven a menudo azúcar durante el velorio. *Toxicidad por azúcar* es una definición que raramente aparece impresa.

El mismo criterio moral es evidente en el mundo del arte y del espectáculo. Los narcómanos mueren como moscas en cada momento del día en la televisión. Muchas de estas leyendas consoladoras nos son ofrecidas precisamente por esa maravillosa gente que publicita el azúcar y otros productos relacionados en todas las tandas comerciales.

Camila padecía de tuberculosis. La audiencia llora cuando la enfermedad de la heroína de *Love Story* deriva en una leucemia. Los psicópatas abundan en los escenarios y películas. Cuando la trama requiere complicaciones aparecen los síncope cardíacos. Los manicomios, prisiones y divanes psiquiátricos están a la orden del día. Asistimos a un constante fluir de confesiones autobiográficas y dramas televisivos sobre alcohólicos y opiómanos. ¿Pero dónde están los fines de semana perdidos (*lost weekends*) de los adictos al azúcar?

En la literatura contemporánea lo significativo puede ser justamente lo que no se expresa. ¿Alguna vez oyó el lector hablar, por ventura, en una obra teatral, película o programa de televisión, de la plaga del azúcar del siglo XX? Dos excepciones confirman la regla. La primera ocurrió durante la charla de Merv Griffin en 1973. Merv expuso su propio descubrimiento demorado de que tenía hipoglicemia. Había estado luchando contra un grave problema de obesidad y pasó por una serie de parrandas alcohólicas. Su ejemplar reacción al descubrir que tenía hipoglicemia fue dedicar varios de sus programas a la discusión sobre los problemas que causa el azúcar refinada de nuestras dietas — cómo envenena a la gente, y lo fácil que es seguir una dieta curativa —. La segunda excepción puede encontrarse en *La Filosofía de Andy Warhol* (publicado en 1975). Warhol sinceramente admite que todo lo que en realidad desea siempre es azúcar. *“No se puede llevar a cenar a una princesa y pedir un pastel como entrada, no importa cuan fuerte sea el antojo. Se supone que tiene que tomar proteína, es lo que uno hace para que no le critiquen”*. Warhol continúa explicando que *“después de estar vivo, la cosa más difícil es tener relaciones sexuales. . . encuentro que causan demasiado trabajo”*. Cuando era aún un niño, su madre acostumbraba a darle una golosina *“cada vez que terminaba una página de mi cuaderno de dibujos”*.

Cuando la insulina acababa de aparecer, Sydney Kinsley escribió el gran éxito de Broadway *Men in White* (Hombres de blanco); más tarde fue llevado a la pantalla con Clark Gable como estrella principal. En esta historia, dos doctores discuten al lado de la cama de una joven desesperadamente enferma. El doctor más joven diagnostica (correctamente) que la paciente sufre un shock insulínico (por lo que necesita glucosa), mientras que el doctor más experimentado insiste que se trata de un coma diabético (necesitando insulina).

Afortunadamente, el doctor que diagnosticó correctamente prevalece: la joven se recupera y le sonrío. Fin.

Esta escena representando las divisiones y confusiones dentro de la profesión médica se ofreció por primera vez hace cuarenta años. En la actualidad, hay millones de autobiografías de catástrofes personales causadas por el azúcar. Los pacientes se tambalean y titubean a nuestro alrededor todo el día, y este drama pasa en la vida real, no en novelas o revistas. Ocurre entre bastidores, no ante el público. En los estudios de televisión y de cine, pero nunca en la pantalla.

*“A menudo el bebé acostumbrado a la leche de fórmula, termina adorando su biberón y odiando a la mamá”* dice Elijah Muhammed, el profeta del movimiento Musulmán Negro. Podría haber estado refiriéndose a George que es alto, de piel clara, y muy atractivo. Era un bebé de biberón. Probó por primera vez el azúcar en el pezón del biberón. Cuando le salieron los dientes tomaba azúcar con sus copos de cereales y jugo de naranja, y más tarde ketchup con los huevos del desayuno. Probablemente, sus padres, como otros tantos millones de padres, jamás supieron que el ketchup contiene azúcar. (Incluso a principios de nuestra década, pocos consumidores observaban los ingredientes que se mencionan en las etiquetas por orden de peso. Los diferentes nombres con que figura el azúcar refinada también agregan a la confusión — en el rótulo de ketchup donde figuran como ingredientes: tomates, azúcar, dextrosa, vinagre, sal, cebollas y especias, hay dos variedades de azúcar refinada — la dextrosa es otra azúcar oculta). Cada noche tomaba carne, papas con guisantes congelados, y para postre una tarta hecha en casa, cargada de azúcar y duraznos en almíbar. Cuando se portaba bien era premiado con una golosina, una botella de Seven Up y un chocolate antes de irse a la cama. Sus dientes tenían caries en cuanto lo vio el dentista. Tenía continuamente estreptococos en la garganta, por lo que se le tuvo que operar de amígdalas antes de los cinco años. Pasó por todas las enfermedades infantiles típicas, como el sarampión y paperas, más exóticos ataques alérgicos que le obligaron a permanecer en cama con compresas calientes más de la mitad del verano de 1954.



En casa de la abuela (era polaca) siempre había un aroma a *chucrut* y jamón, jabón, lilas y ron de laurel. La abuela hablaba continuamente de su dieta especial, pero parecía que tenía siempre sus manos puestas sobre las roscas de chocolate tan a menudo como los demás. George recuerda cómo su abuela levantaba su falda estampada para ponerse una inyección en el muslo. En esa época George no le dio importancia. Quizá todas las ancianas de cincuenta y dos años sufren esto que llaman diabetes. Un día el pequeño encontró una jeringa hipodérmica en la calle, y se la llevó a la abuela, para que tuviese una de repuesto. Cuando George tenía trece años y la abuela cincuenta y nueve, ésta murió. No toleraba el azúcar y murió por comerla. Sus sufrimientos nada enseñaron al resto de la familia. Cuando más tarde George iba a la iglesia con su tía, se sentaban en los asientos del coro mientras comían caramelos. Su madre había heredado de la abuela la necesidad de comer dulces. George siempre podía confiar en ella para obtener caramelos — siempre y cuando fuera un chico bueno.

Tres años después de morir la abuela, la familia tenía otro diabético: el pequeño George. Recién lo habían incorporado al equipo de tenis en la escuela secundaria. Ese día, la tradición daba derecho a los viejos a que lo mantearan de una forma bastante ruda. El estatus social en la escuela secundaria era determinado por este rito. Se metió en varias peleas. A la hora del almuerzo estaba tan decaído que no pudo casi comer su hamburguesa ni el pastel de crema. Al terminar la clase, corrió a la fuente de agua para bebérsela toda. En menos de una hora estaba en el migitorio descargando líquido.

Adelgazó doce kilos en muy poco tiempo. Su madre sabía lo que esto significaba. Ella y el papá lo llevaron al doctor. Dos minutos después de que George diese su muestra de orina se sabían los resultados: podía llevar una vida *normal* mientras se pusiese una inyección diaria de insulina en el muslo, como la abuela. Nervioso, con respiración entrecortada, se preguntó: ¿Hasta cuando?, dulce Jesús, ¿hasta cuando? ¿Desde los dieciséis años, hasta cuando? Esa noche, la madre del niño condenado le permitió comer su último chocolate con almendras. “¿Por qué no podía haberme pasado a mí?” sollozaba la madre.

George pasó una semana en el hospital aprendiendo a ponerse las inyecciones, practicando primero con una naranja, antes de pincharse la pierna. Se le dijo que vigilase su dieta. Basta de azúcar. Se le racionó todo lo demás. 4.000 calorías diarias para equilibrar las 45 unidades de insulina. Enfatizaban las calorías. Todo alimento tenía su número, incluso la cerveza. La calidad no importaba. Nadie la mencionaba. Sólo las calorías. Los carbohidratos integrales y naturales molidos a la piedra y el pan integral se equiparaban a los bizcochos esponjosos de harina blanca y azúcar que se compran en los supermercados. Se suponía que debía evitar el azúcar, pero nadie informó a su madre cómo evitar el azúcar agregada en casi todos los alimentos del supermercado, ni cómo arreglar ese problema. Con seguridad la esposa del médico hacía las compras, porque parece que éste nunca leía los rótulos sobre los paquetes de comida, ni sabía lo que contenían. “*Tampoco yo*”, dice George. Equiparon a George con un botiquín: jeringas, agujas, alcohol, algodón, Clinistix, insulina y cubitos de azúcar. Cualquier drogadicto lleva menos equipo. Cada vez que orinaba remojaba Clinistix en la orina; si se ponía roja, significaba que tenía demasiada glucosa en la sangre. Rápido, más insulina. El Clinistix no servía para nada cuando tenía *insuficiente* glucosa en la sangre. Esto significaba que había inyectado demasiada insulina, trabajado demasiado o pasado por alto una comida; podía sufrir un shock. Una sobredosis de insulina puede ser tan peligrosa como una sobredosis de heroína. George dependía de que cuando el cerebro tenía hambre de glucosa, le enviase el mensaje: ¡Rápido, los terrones de azúcar! Un vaivén tras otro todo el tiempo. Llevaba una alerta médica alrededor del cuello con un número de teléfono en caso que se desvaneciera. En su bolsillo llevaba una tarjeta en la que podía leerse: “*Soy un diabético. No estoy drogado. Si estoy inconsciente o mi comportamiento*

*es extraño, por favor lean las instrucciones de emergencia en el dorso de esta tarjeta". Y en el dorso podía leerse: "Tratamiento de emergencia: si no puedo tragar, dame azúcar de alguna forma (jugo de naranja, Coca-Cola o refrescos, dulces, caramelos, jarabe, etc.) y llamen a un doctor".*

Se preparaba para un partido de basket tomando menos insulina. A veces después del esfuerzo, goteaba y se enfriaba su nariz. Sus brazos y piernas hormigueaban, su cerebro se volvía vacío y ligero. Era el aviso de un shock insulínico. Unos cuantos terrones más de azúcar y estaría O.K.

Una vez trabajando en un supermercado, se le cayó la caja de plástico con los terrones de azúcar. Al recogerlos, un hombre mayor que pasaba le dijo: "*¿Diabético, eh?*" Hay que pasarlo para saberlo. La fraternidad secreta. George se sintió como un alma vieja presa en un cuerpo joven.

Un día, tras un partido, sus compañeros interrumpieron el juego para tomar un helado. ¡Ah, no!, ¡No para él! Sabía que necesitaba comer otra cosa, pero no quiso llamar la atención, y se atrevió. El resto de la tarde la pasó en blanco. Sólo recuerda el coche deteniéndose frente a su casa, mientras alguien le daba su pelota. Dio un paso en el jardín y despertó en el hospital con suero de glucosa penetrando en su brazo desde un tubo. A la edad de 16 años, había empezado con 45 unidades de insulina diarias. Para cuando se graduó de secundaria, la dosis había subido a 55.

Durante su segundo año de universidad, la marihuana estaba de moda. Marihuana y Vietnam. Si a uno le detenían por fumar marihuana se libraba de Vietnam. En el reconocimiento médico militar, George fue marcado como inapto debido a su diabetes. Se libró de la angustia del servicio militar, pero probó la hierba. En 1967 cuando era júnior en la Universidad, tomó su primer *viaje* con LSD. Cuando estaba en la categoría senior, ya había tomado una docena de *vijajes* y fumaba hierba cada día; logró ir pasando los cursos escribiendo artículos místicos. Richard Alpert visitó la Universidad para dar una conferencia sobre drogas alucinógenas y anunció que la marihuana hace descender la glucosa de la sangre, mientras que el LSD la hace aumentar. Fue una verdadera revelación para George. Es posible que su cerebro no lo supiera pero sabía en sus venas que era verdad.

Cuando volaba con hierba, el hambre que ésta le causaba le llevaba a atiborrarse con dulces, manzanas cubiertas con manteca de maní, pan con mermelada, sacarina. El LSD le causaba el efecto contrario. Durante sus *vijajes*, orinaba furiosamente y necesitaba una dosis extra de insulina cuando los efectos alucinógenos desaparecían. Se preparó para estas nuevas eventualidades con más equipaje. Cuando los amantes de la psicodelia empezaron a descubrir las religiones orientales, George se apuntó. Un compañero de George encontró un libro japonés que afirmaba .que la diabetes podía controlarse y prevenirse comiendo carbohidratos integrales y naturales, como el arroz integral, los azuki y el zapallo. Esto era totalmente incomprensible para George. Los médicos le habían convencido que un carbohidrato era un carbohidrato. Según la religión médica occidental, el arroz era un carbohidrato y como tal, totalmente tabú para George. Por primera vez empezaba a interesarse por el tema nutrición. Empezó a convencerse de que lo que penetra en la boca tiene algo que ver con lo que pasa en la cabeza, ya sea fumar marihuana, *vijajes* con LSD, o comer arroz. George empezó a entrenarse con palitos chinos y a comer alimentos naturales. Pasó de la hamburguesa al pescado y del arroz blanco al arroz integral, al que añadía un poco de algas japonesas y ensalada. Pero continuó tomando sus 55 unidades de insulina diarias: 45 por la mañana y 10 más de noche.

Pasado algún tiempo, una noche se despertó sobresaltado como si se muriera. Su compañero de habitación pidió una ambulancia que lo llevó urgentemente a la enfermería universitaria. El médico de allí le dijo que 55 unidades era demasiada insulina, y le recetó que tomase sólo 45.

¡Quizás el Guru oriental sabía por donde se andaba! Unas cuantas semanas de arroz integral y algas habían cambiado su dirección. Para celebrarlo, tiró su *Medicalert*.

Tras graduarse se dirigió a San Francisco para vivir en una comuna hippy. Una tarde, mientras estaba sentado en el suelo fumando hierba, se durmió y despertó en el hospital con el tubo de glucosa en sus venas. Los hospitales le llenaban tanto con glucosa que debía tomar una cantidad extra de insulina tan pronto salía. El equilibrio de la glucosa es algo muy complicado, como estaba aprendiendo George. Al día siguiente, cuando le pasó de nuevo, un psiquiatra se dirigió a George para preguntarle si estaba intentando suicidarse.

George odiaba depender de la insulina y estar obligado a contar las horas exactamente entre las comidas. Odiaba ser un diabético. Si no era un diabético, ¿qué demonios era pues? Nada tenía que le identificase mejor por el momento. La excusa de invalidez era tentadora, una excusa para aceptar el fracaso. Con insulina, marihuana, LSD, uno escoge su dependencia. Pero ¿qué pasa si Eli Lilly va a la quiebra?

A finales de verano, durante un concierto de rock, George tenía terribles antojos por algo dulce. Sus terrones de azúcar estaban en el bolsillo, pero le apetecía algo como jugo de naranja. Se dirigió al negocio de refrescos, donde había una larga cola de clientes. George se tambaleó unos instantes, dio un paso inseguro hacia el cerco que bordeaba la acera; se sentó en el suelo tratando torpemente de sacar la cinta de goma de su caja de terrones de azúcar. Las revistas de los 70 daban a creer que uno de cada dos terrones de azúcar en California estaba impregnado de LSD. Ahí estaba George, actuando como un drogadicto. Sin embargo, no estaba intentando huir de la policía, al contrario, estaba pidiendo ayuda. “¡¡Socorro!!” chilló a un transeúnte. Este extraño estaba suficientemente en la pomada para identificar a un tipo bajo los efectos del ácido. Se escapó en dirección contraria. George se desvaneció. Un amigo le oyó gritar y al encontrarle empezó a darle azúcar. A matarlo con suavidad, pero hundiéndolo cada vez más profundamente.

Más tarde George consiguió un trabajo en un *ranch* de California donde los indios Mokoloma le ofrecieron una pipa de la paz llena de hashís a su llegada. Pero ésta fue la única hierba que fumó durante su estadía en el *ranch*, aunque seguía inyectándose aquella insulina blanca de Lilly. Comía pan integral, harina de avena, queso, manzanas recién recogidas, moras y berro, montaba a caballo, mató a una serpiente, hachó madera. En los días de trabajo duro reducía su dosis de insulina a 25 unidades. Cuando esto era aún demasiado y sentía llegar la tormenta del shock de insulina, comía un poco de miel y volvía al trabajo. Era malo, a la larga, tener un exceso de glucosa sanguínea. Pero, a la corta uno estaba siempre *consciente*, en control. Poca *glucosa* en la sangre, o lo que se llama hipoglicemia, puede dejarlo a uno como una masa inerte echado en cualquier lado del bosque. Un diabético aprende duramente los horrores del *Sugar Blues*.

Cuando comía demasiado se levantaba a la mañana siguiente con la vejiga hinchada, pasaba el Clistinix por su orina y observaba rabiosamente que se ponía roja. Permanecía inmóvil mirando el bello amanecer, odiando a su madre por haberle convertido en un lisiado. A veces no podemos perdonar a los demás porque sabemos que nosotros mismos somos culpables. George sabía que era culpa suya por comer demasiado. ¿Pero por qué reprocharse por tenerle miedo a la hipoglicemia o al shock insulínico? Cuando necesitaba un chivo emisario, George se absolvía de toda culpa y se la echaba a su madre que estaba a 4000 km. de allí. Reprochándole por haberle acostumbrado al biberón azucarado que lo llevó a la jeringa de acero. ¡Del biberón a la jeringa! ... ¡La historia de su vida!

Retornó a Berkeley y al LSD. Ya sabía que le ayudaba cuidarse en el comer y también que era necesario descartar la marihuana y la insulina. Aunque su alimentación de cereales integrales y verduras, aconsejada por el profeta japonés, le hacía mucho bien, George era un mal cocinero y tampoco deseaba aprender. Lo que sí quería era que su madre le cocinara; ella lo había metido en el lío y ahora le tocaba sacarlo del pozo cocinándole. Se abstenía de carne pero la marihuana le impulsaba a atiborrarse de alimentos dulces y viscosos. A pesar de esos desvíos ocasionales, pudo cortar su dosis de insulina a 25 unidades. Logró evitar severos impactos a su organismo, pero sufrió algunos pequeños.

Aún recuerda el último tango en Sacramento. Intentó seducir a una chica y la encontró dispuesta y deseosa. . . y él impotente. A la primera señal de estrés su pene comenzaba a (otra señal anunciando un shock insulínico). Su joven amiga lo observó extrañada al ver que George sacaba un caramelo de miel de su envoltorio, lo masticó y tragó.

Ese episodio fue crucial. Lo impulsó a cometer todo tipo de locuras en busca de su virilidad. Intentó descartar la insulina de golpe en favor de arroz integral, azuki y zapallo hokkaido. Ya había caminado todo el círculo para llegar al punto de partida. Había vuelto a sus tiernos diez y seis años, tomando litros de agua y orinando litros de un líquido incoloro. De forma que cedió y se dio una inyección. Luego intentó descartar todo alimento. Otro fracaso. Fue de un extremo al otro. Quería una cura instantánea. No podía cultivar la paciencia necesaria para continuar descartando la insulina lenta y gradualmente, junto con una dieta constante de cereales integrales y verduras. “¿Quizá porque nunca fui destetado del pecho de mi madre? — se pregunta —. No lo sé”.

En el verano de 1969, hizo unos 40 viajes con LSD. “Intentaba suicidarme” admite. Es decir, intentaba matar a su viejo yo. Rondaba entre las manifestaciones estudiantiles de Berkeley fumando más y más marihuana hasta un día que fui al lavabo.

“Vi una chica alta bastante bonita enfrente mío. Creía haberla visto en alguna parte”. Entonces se dio cuenta que se estaba mirando a sí mismo en un espejo. Bajó del autobús psicodélico y fue al peluquero. Dejó de tomar LSD y marihuana. Entonces descubrió qué tipo de monstruo había hecho de él su metabolismo. Todo lo que quería era azúcar. Tenía tantas ansias de azúcar como un alcohólico por el moscatel. Corría de kiosko en kiosko comprando caramelos. Descubrió que no estaba solo. Esto sucede a menudo cuando uno deja de tomar LSD. Pero ningún médico se lo había dicho. Nada se les enseña sobre LSD en las escuelas médicas. Aún no. Ni tampoco sobre hipoglicemia. Aunque Seale Harris había abierto el camino en 1924.

“Era un ninfómano del chocolate — recuerda George —. Me premiaba a mí mismo con el suicidio “. Cada vez que cometía abusos, tenía que aumentar su dosis de insulina a 60 unidades diarias. Entre escapadas al mostrador de caramelos, decidió volver al Este y estudiar medicina oriental, con cuyas enseñanzas había flirteado tanto tiempo. Sentía que estaba en las últimas. “Desde un punto de vista médico y espiritual, no tenía remedio”.

Se mudó a una comunidad cerca de Boston donde buenos cocineros preparaban comida oriental tradicional — arroz integral, verduras, un poco de pescado, ensaladas, porotos, algas marinas, salsa de soja tradicional y tofu (queso de soja), miso (una pasta fermentada de soja y cereales y sal de mar) y ocasionalmente, fruta seca —. Lenta y gradualmente, su equilibrio volvió. Llegó al punto en que la comida sin azúcar empezó a parecerle dulce. Comenzaron a desvanecerse sus locos deseos por el azúcar. Dejó de desear leche, yogur, queso, incluso los helados.

En dos años, George pudo reducir sus dosis de insulina de 60 a 15 unidades diarias. Su peso se estabilizó. Ya no se paseaba con terrones de azúcar en el bolsillo. Si sentía la llegada de un shock

insulínico, ya no necesitaba ni siquiera un poco de miel. Ahora se lleva a la boca una tajada de pan integral o un bocado de arroz integral. Cuando lo mastica bien, a veces hasta 50 veces por bocado, el arroz se descompone en glucosa en su boca. Es tan eficaz para equilibrar su metabolismo como los terrones de azúcar sin aquel *impacto agotador* en su sistema digestivo.

Cada semana se hace pinchar por un acupunturista Hasídico, un amigo que conoce desde sus años de secundaria. *“La acupuntura me ha enseñado a tener paciencia — dice George —. Mi amigo, me dice que tenía el hígado sobrecargado, quizá con rabia reprimida y las toneladas de azúcar comidas de chico. Según la teoría de la acupuntura, si el hígado es sobreactivo, tiene un efecto destructivo sobre el páncreas, de donde viene la insulina”.*

Un día en un avión, George estaba sentado junto a un chico. Podía adivinar por la forma en que la madre vigilaba su comida en el avión, contando las calorías, que el chico era un diabético atrapado por la insulina.

A George le había costado diez tortuosos años encontrar la solución. Cada vez los laboratorios Lilly los atrapa más y más jóvenes. No pudo resistir la tentación de preguntar la edad del chico. Sólo nueve años. ¿Cuánto tiempo había estado este niño atrapado? George tuvo miedo de preguntar.

## VII. DE REPOLLOS Y REYES

Cuando los chinos estaban construyendo la Gran Muralla, a los trabajadores les daban de comer repollo salado con arroz (por supuesto integral) para mantenerlos sanos y fuertes. La salación del repollo le permitía conservarse durante gran parte del año, y era la única verdura que tenían para acompañar el arroz. Cuando los mongoles invadieron China, probaron ese *chucrut* y lo adoptaron por su practicidad como alimento de viaje. En el siglo XIII los mongoles llegaron hasta Hungría, y desde allí se introdujo el repollo salado en Europa. El *chucrut* es hoy uno de los alimentos principales en Alemania y en los Balcanes.

Las legiones de Julio César, la más eficaz máquina de guerra que el mundo haya nunca conocido, llegaron muy lejos de Roma. Las únicas provisiones que llevaban eran bolsas de trigo, una para cada hombre. Igual que el Viet Cong, los hombres del César no tenían azúcar ni cocinas, ni tampoco cuerpo médico; sólo tenían cirujanos para curar las heridas. Comían cereales integrales solos, sobre la marcha, o molidos y ensopados y complementados con repollo y otras verduras que encontraban. Plinio dice que el repollo evitó que Roma cayese en manos de los médicos durante muchos siglos.

Los soldados europeos viajando en sentido contrario tuvieron problemas. En su Historia de la invasión de Egipto, rico país en azúcar, por la Cruzada de San Luís en 1260, Sire Jean de Joinville describe las encías sangrientas y pútridas, los granos hemorrágicos en la piel y las piernas hinchadas que plagaban a los soldados cristianos y fueron causa de su derrota final y captura de sus jefes y comandante. (\*)

Los chinos, mongoles y romanos sabían que el repollo salado era bueno contra el *scorbutus* como le llamaban los romanos (esta palabra latina describía las enfermedades de la piel). En inglés se convirtió en *scurvy*, y luego en escorbuto. Los campesinos europeos parecían saber qué hacer en esa circunstancia; las curanderas, comadronas y herboristas recetaban todo tipo de plantas verdes silvestres como *hierba contra el escorbuto*. (\*\*)

Los ejércitos y marinos cristianos fueron diezmados por el escorbuto. Mientras la Iglesia y el Estado quemaban a los curanderos naturales como brujos, encantadores, envenenadores y practicantes de magia negra, el clero y la nobleza caían víctimas de su propia magia oficial: la noción de que el escorbuto podía curarse con el toque de un personaje real, un emperador o un rey. ¿Si un emperador decía que podía curar el escorbuto con su toque divino, qué otro rey podía admitir ser menos divino? Voltaire relata un encuentro entre un santo cristiano que sufría de escorbuto y un rey enfermo, quien esperaba que el toque del santo curaría su enfermedad. Nada de esto ocurrió. (\*\*\*)

¿Cuál es la Historia de repollos y reyes? Desde los árabes en Persia pasando por las Cruzadas en el mundo islámico, hasta los exploradores de la época isabelina, los soldados y marineros eran a menudo los primeros en ser atrapados por el azúcar. Los califas, sultanes, reyes y reinas podían emitir mandatos y decretos; tenían los medios y el derecho divino para aprovechar los artículos caros y escasos, pero podemos estar seguros de que mucha azúcar caía en manos de los soldados y marineros comunes que transportaban este artículo precioso desde tierras lejanas, a miles de kilómetros.

---

(\*) Stone, "The Healing Factor" (El factor que cura), pág. 26.

(\*\*) Stone, págs. 26-27.

(\*\*\*) Voltaire, "Dictionnaire Philosophique" (Diccionario Filosófico) (1964), traducido al inglés por Peter Gay, Basic Books, New York, 1962.

Hay una diferencia muy importante entre los soldados y marineros. Los soldados pueden siempre vivir, en gran parte, de los frutos de la tierra. Las raciones de los marineros de la armada o de barcos mercantes eran establecidas por decretos reales; y tendían a reflejar la avaricia, corrupción y prejuicios prevalentes en las altas esferas. Los soldados confiscan buena comida a los campesinos. Los marineros comen según el capricho del rey. Los campesinos, con tierras y animales, comen comida integral que les preservaba integrales. Los hombres viviendo lejos de la tierra, en nuevas ciudades o embarcados en busca de nuevos mundos, comían alimentos cada vez más refinados; terminaron por enfermar.

Durante uno de los primeros viajes de Cristóbal Colón al Nuevo Mundo, varios de sus marinos cayeron gravemente enfermos. Colón estaba a punto de tirar a sus hombres enfermos por la borda para alimentar los peces, cuando una isla verde apareció a la vista. Cuando los hombres enfermos le rogaron los dejase morir en tierra, Colón se lo concedió. Desembarcados en esta isla paradisíaca se les abandonó para que murieran solos. Los marinos se dejaron tentar por plantas y frutos desconocidos. Consumieron esas extrañas cosas tropicales y poco a poco, ante su gran sorpresa, todos empezaron a mejorar. Cuando, varios meses después, Colón pasó por la isla en su viaje de regreso a Europa, quedó asombrado al ver hombres barbudos blancos haciendo señales al barco desde la isla. Su sorpresa fue aún mayor al descubrir que los marinos estaban vivos y en buena salud. Para conmemorar el acontecimiento se dio a la isla el nombre de *Curación*, más tarde bautizada *Curaçao* por los portugueses.

Vasco da Gama, en su intento de pasar a las Indias a través del Cabo de Buena Esperanza, perdió cien hombres de su tripulación de ciento sesenta, víctimas de escorbuto. Magallanes izó las velas en 1519 para emprender su vuelta al mundo con una flota de cinco barcos. Tres años más tarde, tras haber descubierto islas como Guam y Filipinas, la flota volvió a España con sólo un barco y dieciocho hombres de la tripulación inicial. (\*) (También Magallanes murió en el camino).

En la época isabelina, los marinos ingleses empezaron a morir de escorbuto de a cientos. Se sospechaba que los marineros víctimas del escorbuto estaban simplemente fingiendo enfermedad para escapar al trabajo; se les recetó el azote como el remedio más apropiado. La mayor parte de las veces, la Armada Real quedaba anulada por falta de mano de obra, ya que la mitad de sus hombres estaban enfermos.

Ahora, la historia del escorbuto es un clásico. Cada vez que se cuenta, se sugiere que en esa época no podían transportarse verduras frescas a bordo de los barcos en esos largos viajes transoceánicos. Es como si no supieran que antes de la Reina Bess hubo muchos exploradores. ¿Pero, qué hay de los vikingos, de los fenicios y de los marinos del Extremo Oriente? ¿Cómo lograron escapar del escorbuto? Algunos llevaban como provisiones una versión del repollo salado o *chucrut*, o bien verduras en pickles. Otros llevaban porotos, lentejas, y otras semillas que hacían germinar para proveerse de lo que nosotros llamamos ácido ascórbico o vitamina C. Los druidas celtas podían haber aconsejado a la Armada de la reina, si no hubiesen estado tan ocupados en esconderse para escapar de la hoguera como brujos. Esta, también, era una época difícil para los practicantes de la medicina no ortodoxa. Después de todo, no fue hasta 1684 que se ejecutara a la última bruja por sus prácticas demoníacas en "*Merry England*".

Cuando en 1535 la expedición del explorador francés Jacques Cartier fue diezmada por el escorbuto, en Terranova los amistosos y hospitalarios médicos indígenas les recetaron una planta verde local — una infusión de pinoya de abeto — que les salvó. En 1593, el almirante Sir

---

(\*) Stone, pág. 27.

Richard Hawkins protegió a la tripulación del *Dainty* de Su Majestad con naranjas y limones. Cada vez que se cuenta la historia del escorbuto, sin embargo, hay un elemento que raramente se menciona. Algo nuevo se agregó a la dieta de los marinos isabelinos que no tenía la de los vikingos, las legiones romanas, los fenicios y los navegantes de Extremo Oriente; la cosa que arruinó a las Cruzadas, el tesoro que habían traído de sus conquistas en tierras árabes: azúcar y ron. Al principio, los soldados y navegantes se apropiaban del azúcar y del ron sin reparar en los medios. Poco después, ambos artículos se habían convertido en parte de las raciones oficiales de la Armada Real Británica.

Uno de los primeros avisos médicos registrados sobre la posible relación entre el escorbuto y el azúcar, se debe al doctor Thomas Willis. El aviso apareció después de su muerte en un libro escrito en latín y publicado en Suiza, llamado *Diatriba de Medicamentorum Operationibus in Humano Corpore* (Diatriba sobre la acción de la medicina en el cuerpo humano).

*“No apruebo en absoluto los alimentos conservados con mucha azúcar — escribió el doctor Willis —. Creo que el invento del azúcar y su consumo inmoderado han contribuido mucho en el vasto aumento del escorbuto de esta última época”.* .

No hay evidencia de que alguno prestase la más mínima atención al aviso del eminente doctor Willis. Ciertamente al menos, no la Armada británica. El escorbuto continuó afligiendo a la Marina inglesa y las víctimas aumentaron en miles. Mientras, los ingleses lograron dominar y controlar el comercio del azúcar. En 1740, el Comodoro Anson partió de Inglaterra con seis barcos y mil quinientos hombres. Cuatro años más tarde, volvió con sólo un barco y 335 hombres.

En la década de 1750, James Lind, un médico en el barco de Su Majestad, el *Salisbury*, impulsado por el fiasco de Anson y los múltiples casos de escorbuto que lo asolaron, propuso uno de los primeros experimentos controlados que se conocen sobre la nutrición humana y sus efectos. (\*) En alta mar, en el *Salisbury*, Lind aisló a 12 claras víctimas de escorbuto, dividiéndolos en seis grupos de dos hombres cada uno. Todos recibieron la ración regular de la Armada Real:

Agua endulzada con azúcar por la mañana;

Caldo de cordero fresco para el almuerzo.

Y algunas veces budín, galletas hervidas con azúcar, etc.

(El etcétera probablemente significa mermeladas de azúcar).

Para cenar, tomaban cebada, arroz con pasas, sagú y vino.

Compárese esto con el desayuno típico de la clase alta en Gran Bretaña en 1516, antes de que la dependencia del azúcar se pusiese de moda:

Los días magros, el Milord y Milady comían pan sin refinar, integral, básico.

Entonces tomaban dos panecillos (hechos con harina refinada blanca). Medio litro de cerveza y un poco de vino.

Dos trozos de pescado salado, seis arenques ahumados y un plato de sardinas pequeñas.

Los días de carne, tomaban cordero o carne de vaca hervida en lugar de pescado.

(En los años 1500, era poca el azúcar disponible. Sólo invitado a la corte, alguien pellizcaba un poco de azúcar (la misma cantidad que hoy ofrecerían de cocaína).

Cada uno de los seis grupos del doctor Lind recibió un complemento diferente. Cuatro eran líquidos: sidra, vinagre, una mezcla de ácido sulfúrico diluido, y agua de mar ordinaria. El quinto recibió un remedio “recomendado por un médico de hospital” una especie de pasta hecha con

(\*) E.V. McCollum, “A History of Nutrition” (Una historia sobre la nutrición), pág. 254.



ajo, semillas de mostaza, rábano picante, bálsamo del Perú y mirra gomosa. Al último par se le daba dos naranjas y un limón cada día.

*“Estos se comían las naranjas y limón con avidez — indica el doctor Lind — presentando resultados visibles rápidos y buenos”*. Uno de los que comían cítricos se puso bueno en seis días; el otro se encontraba lo suficientemente bien como para dar de comer y cuidar a los otros enfermos.

No sabemos si Lind había oído hablar sobre el doctor Willis de la Real Sociedad y su aviso sobre el azúcar, pero no siguió sus consejos completamente. Parece que a nadie se le ocurrió, excepto al doctor Willis, experimentar eliminando algo de las raciones, especialmente algo tan nuevo y poderoso como el azúcar. Los médicos de entonces, igual que los de ahora, se hacían famosos recetando algo nuevo. A menudo perdían pacientes cuando prescribían eliminar algo agradable al paladar. Alrededor del siglo XVI, la población británica había empezado a perder el cabello y los dientes. Hasta entonces, sólo habían resultado afectados los privilegiados. Pero ahora, incluso el hombre de la calle se había convertido en adicto al azúcar. La conexión entre azúcar y escorbuto fue considerada práctica, pero *sin bases científicas*. Las verduras, fruta, bayas y nueces — estas fuentes naturales de lo que ahora llamamos vitamina C — habían sido consideradas como dulces hasta que apareció en el mercado el azúcar refinada. El azúcar era un dulce artificial al que se le había robado su vitamina C en el proceso de refinación, en el cual se le quita el 90 por ciento de la caña natural. La sustitución de los dulces naturales por los dulces concentrados artificiales es una de las causas principales del escorbuto.

El descubrimiento de James Lind fue debidamente comunicado a la Armada Real. Por supuesto, el Desestablecimiento médico británico sabía lo que le convenía y no estaba dispuesto a admitir que el escorbuto podía ser causado por alguna deficiencia en las raciones de la Armada Real. Todo el mundo sabía que los hombres de la marina del Imperio Británico eran los mejor alimentados de toda la Historia humana, y que su marina era lo mejor que había a flote. Así, pues, continuaron vapuleando a los marinos con escorbuto durante casi cincuenta años más.

Lind dejó la Armada Real un año después de su descubrimiento. Tras graduarse en la Universidad de Edimburgo, se convirtió en el médico de cabecera de George III, en Windsor. Sin embargo, continuó con sus investigaciones y, en 1753, publicó su tratado sobre el escorbuto. Mientras tanto, el retraso en modificar las raciones de la marina causó unos 100.000 muertos en menos de cincuenta años. Lind murió en 1794. Un año más tarde, cuando el buen doctor no estaba ya allí para decir que después de todo había tenido razón, el péndulo se invirtió por fin. Lo que hasta entonces se había considerado como tontería, se convirtió en decreto oficial: todo marino británico tendría desde entonces una dosis de jugo de cítricos con su ración de ron diaria. Con la arrogancia típica de toda administración de cualquier época, corrió la voz de que esto era un arma secreta para mantener la supremacía británica en todos los mares. *“Una nueva verdad científica no triunfa convenciendo a sus oponentes y haciéndoles ver la luz — dijo Max Planck — sino porque sus oponentes mueren eventualmente y la nueva generación se familiariza con tal verdad”*.

En esa época, los ingleses llamaban *limas* a los limones; y los marinos británicos fueron conocidos en todo el mundo con el nombre de *limeys*. Si Lind hubiese eliminado el azúcar de la ración de sus hombres enfermos o les hubiese dado infusiones de pinoya de abeto, o té bancha o alimentado con repollo, col de bruselas, hierba contra el escorbuto, algas marinas o pescado crudo — alimentos que tienen abundante ácido ascórbico — los ingleses hubiesen tenido un apodo totalmente diferente.

La confusión británica entre limones y limas fue desastrosa para la expedición polar de Sir George Nare, en 1875. Se incluyeron en el viaje limas de las Indias Occidentales, en lugar de

limones mediterráneos: el escorbuto hizo estragos y la expedición quedó arruinada. Una encuesta no logró dar una respuesta unánime sobre la causa del desastre. Muy pronto se puso de moda la teoría germinal de Pasteur y sus efectos sobre las enfermedades. El simple descubrimiento del doctor Lind estaba tan pasado de moda como las antiguas hechiceras con su efectiva hierba contra el escorbuto. Los más eminentes médicos proclamaron que el escorbuto era debido a una intoxicación de ácido. En 1916, un descubrimiento culpaba al escorbuto por un sinfín de gérmenes malignos. Luego se dijo que era el estreñimiento. Finalmente, durante la II Guerra Mundial, dos doctores alemanes destinados a ocuparse de un campo de prisioneros rusos dedujeron que el escorbuto era transmitido por piojos. La noción de que las enfermedades son causadas por un diablo externo aplaca una necesidad atávica en el Hombre. Lucharemos hasta la muerte para evitar aceptar la responsabilidad de nuestra propia enfermedad.

Si le costó a la Armada Real una eternidad aceptar una idea que cualquier curandero de pueblo podía haberle dicho, sus cuarenta y dos años de titubeos parecieron un record de velocidad comparados con la actitud de otras ramas militares del Imperio Británico. Por ejemplo, la oficina de comercio que controlaba la marina mercante se resistió a la cura contra el escorbuto durante más de un siglo. Las crónicas muestran que los hombres de la marina mercante enfermos de escorbuto (que generalmente resultaba fatal) tenían la tarea de transportar limones a los barcos de la Real Armada.

Del otro lado de los mares, en una Norteamérica devastada por la guerra civil, la historia no es mejor. En el ejército de la Unión — cuyos soldados abusaban de leche condensada azucarada — se registraron 30.000 casos de escorbuto. Le costó al ejército de Estados Unidos treinta años aprender lo que los médicos indios americanos podían haberle dicho, y no hablemos del ejemplo dietético de los ingleses.

A principios del siglo diecinueve, cuando la leche condensada azucarada se había vuelto una adicción nacional, el amamantamiento comenzó a pasar de moda y las madres alimentaron a sus bebés con leche condensada. ¡Y qué milagro! Comenzó a aparecer otra variedad de escorbuto. Los síntomas recibieron el nombre de enfermedad de Barlow, el nombre del médico que no sabía que dos más dos son cuatro.

En el verano de 1933, un intrépido dentista norteamericano se aventuró en los lugares más inhóspitos de las Montañas Rocosas del Canadá, el territorio de los Yukon. El doctor Price encontró allí tribus de indios cuya salud y dientes no estaban estropeados por el contacto con la cultura y comercio de los invasores blancos. Los inviernos en el país de los Yukon alcanzan una temperatura de 70° bajo cero. Evidentemente, allí no crecen limones ni naranjas. La mayor parte de las fuentes occidentales de vitamina C no existen allí. Los indios vivían casi enteramente de la caza. El viajero americano estaba asombrado porque los indios no estuviesen plagados de escorbuto. Por medio de un intérprete le preguntó a un viejo indio:

- *“¿Cómo consigue su gente escapar del escorbuto?”*
- *“Es una enfermedad del hombre blanco”* — contestó el indio.
- *“¿No es posible que un indio tenga escorbuto?”*
- *“Es posible. Pero los indios sabemos cómo prevenir el escorbuto. El hombre blanco no lo sabe”* — dijo el indio.
- *“¿Por qué no le dice al hombre blanco cómo prevenirlo?”*
- *“El hombre blanco sabe demasiado para preguntar algo a un indio”.*
- *“Me lo diría a mí si se lo preguntase?”*

El viejo indio dijo que no tenía inconveniente, pero que primero tendría que consultar al jefe de la tribu. Cuando volvió, dijo que el jefe deseaba compartir el secreto con el visitante porque había mostrado su amistad con los indios al decirles que no comiesen la harina y el azúcar que se vendía en los almacenes del hombre blanco.

El indio le describió entonces con detalle la forma en que los cazadores matan a un alce y lo abren por la espalda, justo encima de los riñones. Aquí se encuentra lo que los indios describen como dos pequeñas bolas de grasa. ¡Las glándulas adrenales! Estas dos bolas de grasa se cortan en tantas partes como gente hay en la familia. Cada uno toma su ración. También se comen las paredes del segundo estómago del alce. La gente primitiva, cuyos científicos han estudiado a los animales salvajes, habían aprendido a comer ciertos órganos de los animales; a menudo se daba a los perros la carne del muslo y de lomo. El hombre moderno y civilizado, que come por placer y no para sobrevivir, hace lo contrario. En el Yukon, los indios pudieron obtener así ácido ascórbico, vitamina C, de las glándulas adrenales del alce y del oso pardo durante siglos. (\*)

En 1937, dos científicos, el doctor Albert Szent-Gyorgi, de Hungría y Sir Walter Haworth, de Gran Bretaña, recibieron el Premio Nobel por volver a descubrir el secreto del ácido ascórbico, la vitamina C. (El Premio Nobel que obtuvo el doctor Szent-Gyorgi era de Fisiología y Medicina; el del doctor Haworth — que compartió con Paul Karrer — era de Química) Szent-Gyorgi dio en la primera clave importante cuando aisló una substancia de las glándulas adrenales de un buey, que contenía propiedades químicas poco comunes. Durante cuatro siglos, el hombre blanco fue demasiado listo para preguntarle algo a un indio.

En 1855, el jefe Sealath de la tribu Duwamish, que ocupaba lo que ahora es el Estado de Washington, escribió al presidente Franklin Pierce protestando ante su decisión de comprar las tierras tribales. La ciudad de Seattle, un corrupción del noble nombre del gran jefe, está edificada ahora en el corazón de la tierra de los Duwamish. En su carta, el jefe indio preveía el peligro de las costumbres destructivas y corruptoras del hombre blanco:

*“¿Cómo puede comprar o venderse el cielo, el calor de la tierra? La idea nos resulta extraña. Ninguno es dueño de la frescura del aire o de la espuma del mar. ¿Cómo puede comprarnos esas cosas?”*

*“Sabemos que el hombre blanco no nos entiende. Una porción de la tierra es para él lo mismo que otra, porque es un extraño que viene en la noche y roba a la tierra lo que desea. La tierra no es su hermana, sino su enemiga, y cuando la ha conquistado, continúa adelante. Abandona la tumba de su padre, y el suelo donde ha nacido su hijo queda olvidado.”*

*“El aire es precioso para el piel roja. Porque todas las cosas llevan el mismo aliento — los animales, los árboles, el hombre —. El hombre blanco parece que no presta atención al aire que respira. Como un hombre moribundo por largo tiempo, está demasiado entumecido para poder siquiera oler la fetidez.*

*“El hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos. Soy un salvaje y no entiendo otra forma. He visto en la pradera miles de búfalos muertos que abandona el hombre blanco, quien los mata por diversión desde el tren en marcha. ¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales desapareciesen, el hombre moriría por la gran soledad de espíritu que le embargaría, porque lo que pasa a los animales también le sucede al Hombre. Todas las cosas están vinculadas. Todo lo que le ocurre a la tierra, también le ocurre al Hombre.*

*“Una cosa sabemos y que algún día descubrirá el Hombre blanco. Nuestro Dios es el mismo Dios. Podéis pensar ahora que lo poseéis, como deseáis poseer nuestra tierra. Pero no podéis. El es el cuerpo del hombre. Y su compasión es la misma para el hombre blanco que para el piel-roja. Para él la tierra es preciosa. Y*

---

(\*) W. Price, “Nutrition and Physical Degeneration” (Nutrición y degeneración física), págs. 73-75.

*deseclar a la tierra es deseclar al creador. . . ¡Si continuáis contaminando vuestro lecho moriréis en vuestro propio excremento!*

*“Quizá comprendiéramos si supiésemos cuáles son los sueños del hombre blanco, qué esperanzas infunde a sus hijos en las largas noches de invierno, qué visiones imprime en sus mentes.*

*“Nuestros guerreros se han sentido avergonzados. Y tras la derrota, holgazanean el día entero, contaminando sus cuerpos con comidas dulces y bebidas fuertes”. (\*\*)*

---

(\*\*) East West journal, Boston, carta de Dale Jones of Seattle.

### VIII. COMO COMPLICAR LA SENCILLEZ

El *boom* del azúcar también penetró en la civilización del bohío en las profundidades de la selva. Todo se inclinaba ante el decreto real. *Desbrozar más tierra para plantar caña de azúcar*. Y las magníficas selvas primevales, acatando la infame orden, asumieron un papel preponderante, aunque muy triste, en la vida del campesino cubano. No hay país en la Tierra más rico en bosques que la perla de las Antillas. Allí crecen cuarenta tipos de madera para muebles y construcción: caoba, palo de rosa, ébano, palo de campeche, el fragante olmo español. Al desbrozar la tierra para hacer sitio para el azúcar, los cubanos cortaron y quemaron las centenarias palmeras reales, que proporcionaban comida, leche, cuerda, y numerosos artículos necesarios para la vida del campesino. Todo esto fue sacrificado al Gran Dios Azúcar.

Y con un significado más sutil, al llegar la industria del azúcar en gran escala cambió el mundo del campesino. Antes el cubano estaba bien contento con su trocito de tierra que producía casi todo lo que necesitaba. Sobre esto un buhonero alemán acuñó la frase inmortal: *La maldita falta de requerimientos del campesino cubano*.

Ahora, con su tierra vendida a las compañías azucareras, se encontró formando parte de una gran empresa industrial, que le proporcionaba una casa y un salario en sus propios términos. La idiosincrasia del campesino no se adecuaba en esa corriente de progreso industrial moderno la cual encontró. . . “No toma parte en la dirección de este gigante industrial: no tiene voz ni voto. Sin embargo, debe dirigirse a éste para obtener educación, recreación y pan. Ha cambiado, a regañadientes una vida sencilla por el vasallaje a un coloso extranjero. Su futuro ya no le pertenece. Está decidido por él en una sala de directorio en Nueva York”. (\*)

Estados Unidos es un país que ha hecho del derroche una industria. Desperdiciar recursos inagotables y comprar los de otras tierras ha sido la base de su política. A mitad del siglo XX, los Estados Unidos estaban metidos hasta las orejas en una crisis energética y alimentaria. Ambas cosas han estado siempre relacionadas. Una diferencia importante entre Norteamérica y Europa — y después de todo, muchos de los antepasados fundadores de Norteamérica llegaron de Europa — es que las nuevas fuentes existían abundantemente en los Estados Unidos para derrochar y explotar. El abismo natural geográfico entre Este y Oeste aumentó con el invento y uso de una sola herramienta: el molino cerealero. Uno podía ahora escoger harinas de trigo, de avena, centeno, cebada y maíz indio.

Al principio los cereales se molían con piedras. La propia energía del hombre debía moler el grano en harina, con la cual se preparaban cocidos, pasteles o pan. En el momento de triturar el grano integral, se reduce su energía natural o su fuerza vital — ya se le llame nutriente, vitamina, o enzima. Una vez pulverizado el grano no puede brotar, ni reproducirse. Los molinos impulsados por energía humana, fueron substituidos por molinos de agua. Luego las Cruzadas introdujeron los molinos de viento que vieron en el mundo árabe. Más tarde, rollos de acero reemplazaron a las muelas de piedra; el agua se convirtió en vapor, y luego en electricidad.

La producción de energía aumentaba y los alimentos se refinaron más y más. Esto es lo que se llama civilización — separación de la tierra — avanzada. Se usó cada vez más energía para sacar más y más fuerza vital del cereal, moliéndolo, aplastándolo y pasándolo inicialmente por tejidos de lana, que luego fueron substituidos por los de lino, y finalmente de seda. La gente empezó a comer harinas refinadas, y se volvió refinada. El grano de cereal es un fruto que

(\*) Compendio de “The Pageant of Cuba”, (El campesino de Cuba), Hudson Strode, H. Smith & R. Haas, Nueva York, 1934, págs. 248-279.

contiene semilla y germen. Cada vez se extrajeron más y más cosas del grano, comenzando por la semilla y el germen. Si algún grano de trigo caía de los rodillos al suelo, germinaban muchos granos. Sin embargo, el producto final del proceso de refinación estaba muerto. Si se plantaba no podía germinar. La energía vital había sido extraída, perdida, muerta, gastada.

De esta forma, toda la energía humana se empleó en aplastar la energía natural del grano. El teñido, la utilización de gas, y todos los otros procesos de refinación, fueron perfeccionados uno por uno. Al principio se usaba sangre animal para aclarar el jugo de la caña de azúcar. Más tarde, se cambió este procedimiento, usando huesos de animales calcinados para blanquear el azúcar.

El germen y el salvado del trigo, que quedaba en el tamiz, recibió el nombre de desecho, o subproducto de un proceso. El desecho de la caña de azúcar, orujo, se daba a las vacas y otros animales. Al volverse la gente cada vez más refinada por comer trigo y azúcar refinados, aumentó el consumo de los animales que habían comido el desecho del cereal y de la caña de azúcar. El molino se encargaba de masticar por el Hombre; ahora se usaban los animales de la misma forma. Los granos integrales deben ser masticados y masticados, de otra manera no pueden digerirse. También debe masticarse muy bien el pan integral. Sin embargo, el pan refinado puede tragarse sin masticar. Como de costumbre, el Hombre escogió el camino más fácil, el más rápido.

Desde la II Guerra Mundial, la industria alimentaria de los Estados Unidos se ha esforzado por garantizar que sus clientes (casi todos los niños norteamericanos, así como una gran parte de los adultos) no necesiten masticar su desayuno. Lo que queda de vitales cereales, tras ser blanqueados, teñidos y pasados por gas, se cuece, tuesta, y mezcla con azúcar, embalsamado todo con ciertos ingredientes químicos, pulverizado con conservadores químicos y empaquetado en una caja mucho mayor que su contenido. Fantásticas cantidades de energía se derrochan en los departamentos de venta y publicidad para vender cajas medio vacías de comida muerta — se necesitan cupones de regalo, silbatos y pistolas de juguete para que las mujeres refinadas lleven del supermercado estas cajas medio vacías.

Una de las razones por las que Oriente era Oriente y Occidente Occidente, y que el abismo fuera insalvable (\*) era que el molino no existía aún en Extremo Oriente siglos después de su invento e incorporación en el estilo de vida occidental. El Hombre y la tierra eran considerados formando parte del todo, saludable y sagrado — todo derivado de una misma raíz —. Cereal integral significaba cereal sagrado y saludable. El ideograma japonés para paz era una boca conteniendo un grano de cereal. Todo derroche era una ofensa contra la Naturaleza y contra el orden del universo. Al niño chino en cuyo tazón quedaban las sobras, se le decía que por cada grano de arroz que desperdiciase, su futura esposa tendría un lunar en la piel. En Oriente, los cereales se cosechaban en el campo. Los haces de arroz se apaleaban en moldes de madera para eliminar la cáscara exterior. Luego el arroz se venteaba sobre una tela. El viento se llevaba las cáscaras y la paja. El grano de arroz — completo e integral, el fruto con su semilla — que se cosechaba, se guardaba y comía entero. El resto de la planta — todo lo que no era comestible o no se usaba — volvía al suelo. Los granos de arroz se comían enteros, bien masticados, en vez de molidos. Poco o nada se dejaba para los animales. Incluso en la actualidad se crían pocos animales domésticos en Extremo Oriente. Los desperdicios humanos, residuos de todos tipos, no se consideraban como tales. El exceso de lo que el Hombre no usaba en su propio cuerpo volvía al suelo, de donde había salido.

---

(\*) W.Duffy se refiere a la famosa frase de Rudyard Kipling.

Durante la eclosión de la era industrial en Europa y Norteamérica, los molineros de cada región competían entre sí inventando y perfeccionando métodos para torturar cada vez más el fruto del trigo y convertirlo en harina blanca. Cuando la refinación del azúcar alcanzó su etapa final, ya desprovista de todo, excepto calorías, largos litigios legales garantizaron las patentes y modos de refinación. Poco después de perfeccionar las máquinas para la refinación total del azúcar y de la harina, fue patentado un invento alemán, la máquina de Engelberg. Fue incomparablemente más lejos que el desgranamiento del arroz efectuado antes en los campos. Cada grano fue desnudado de sus capas intermedia e interior. Como había ocurrido con los granos de trigo, y con la caña de azúcar, las preciosas partes nutritivas y minerales se eliminaban; poco quedó, excepto el carbohidrato puro y blanco. De pronto, la humilde comida del *coolie* oriental se había adecuado a los paladares delicados y apetitos refinados de Occidente. El arroz pulido se introdujo en Occidente como arroz. Aunque la palabra significa en realidad el grano de arroz entero, incluidos los elementos de que es desposeído en Occidente. En francés, arroz blanco es *riz*. El arroz no refinado y completo es *riz complet*. De acuerdo con esta lógica, cualquiera podría vender el corazón de una manzana, cuando uno pide una manzana. Y si uno se queja podrían decirle: *¿Por qué no dijo que quería una manzana completa?*

Las máquinas de refinar Engelberg se introdujeron en los países orientales que se alimentan de arroz. En el Este, el arroz podía haber sido una delicadeza exótica, pero en Oriente constituía su principal alimento desde la antigüedad.

El proceso de pasar de cereales integrales, a través de las varias etapas, a harina molida, había llevado varios siglos en Occidente, y en consecuencia, fue gradual el deterioro biológico de la gente. Sin embargo, tal deterioro se produjo con suma rapidez en Oriente. El arroz blanco era nuevo, moderno, refinado y civilizado. Fue aceptado dondequiera se pusiese de moda la modernización. Con su consumo aparecieron repentinos y nuevos síntomas enfermizos. Eventualmente estos nuevos síntomas recibieron el nombre de *beriberi*, término senegalés significando debilidad.

Cuando en Japón hubo erupciones de *beriberi* después de introducirse el arroz blanco, la gente común comprendió la solución. Las costumbres tradicionales, afortunadamente aún frescas en su memoria, les indicaron que debían volver a comer el arroz integral pasado de moda. Cuando así lo hicieron recuperaron su integridad y salud. Ahora mismo, si uno va a un restaurante japonés en Norteamérica o Europa y pide arroz integral, es probable que la camarera le pregunte solícitamente si no se encuentra bien.

Como ocurrió con la Armada británica frente al escorbuto un siglo antes, los profesionales médicos educados a la occidental de la marina japonesa, no lograban entender un hecho tan sencillo. Con la introducción del azúcar blanca refinada y el arroz blanco refinado en los barcos de guerra japoneses, el *beriberi* empezó a plagar a los marinos como lo había hecho el escorbuto entre los británicos. En lugar de volver a comer arroz integral, la marina japonesa tomó el camino contrario y adoptó las raciones occidentales de la marina británica y alemana. Carne y leche condensada, entre otras cosas, se añadieron a la dieta de los marinos japoneses.

Sólo los colonizadores imperialistas, los super-vendedores de la tecnología europea, consideraron el *beriberi* como una plaga misteriosa que debía conquistar la ciencia moderna. Al principio fue clasificado como una enfermedad tropical. Fue estudiado como una infección parasitaria. Entre las terapias más recomendadas contra el *beriberi* se encontraba la quinina, el arsénico, las sangrías, duchas frías, baños de vapor, baños de sol, estricnina y masajes. En la década de 1890, en Java, el ejército holandés, los misioneros y administradores coloniales holandeses cayeron víctimas de una verdadera epidemia de *beriberi*. Dormían bajo mosquiteros

y se rociaban con ácido fénico, teniendo sumo cuidado de no ser tocados por los sucios nativos cuando se dirigían a la iglesia, pero nada parecía protegerlos del *beriberi*.

Los médicos y científicos alemanes más prestigiosos fueron enviados a Java para realizar experimentos científicos que permitieran encontrar una cura. Muchos de los científicos murieron o volvieron a casa en camilla. Uno que retornó por segunda vez a Java en servicio, fue el joven doctor Cristian Eijkman. (\*) Trabajó solo en un laboratorio en medio de la jungla, cerca de Batavia, anexo a un pequeño hospital para víctimas de *beriberi*, inyectando sangre de enfermos en gallinas. Pero las gallinas parecían inmunes. Por fin un día observó a una que presentaba todos los síntomas aparentes de la enfermedad. ¡Eureka! ¡Estaba llegando a algo! Sin embargo, pronto todas las gallinas – las inyectadas con sangre enferma y las otras – parecían tener los mismos síntomas. Sus esperanzas desaparecieron. Luego, de forma tan misteriosa como enfermaron, las gallinas se restablecieron, sin ayuda de la medicina occidental.

Eijkman decidió volverse detective. Sólo tenía una pista. Generalmente, las gallinas eran alimentadas con arroz integral, sin refinar, el arroz barato que comen los javaneses. Hubo escasez del arroz integral y los pollos tuvieron que comer arroz blanco refinado, el tipo de arroz que comen los refinados pacientes europeos en el hospital, junto con azúcar blanca, pan blanco y puro, manteca, mermelada y todos los dulces que los misioneros y colonizadores importaban. Tan pronto como se descubrió este derroche de arroz blanco, se volvió a dar arroz sin refinar a las aves. Eijkman empezó a experimentar con el alimento de las gallinas. Pronto descubrió el secreto que los nativos javaneses no querían compartir con el ejército ocupante comedor de azúcar refinada: “*Si se come arroz blanco y azúcar, se tiene el beriberi . Si se come arroz sin refinar, integral, uno se restablece*”.

Esto no era una noticia entre la gente sencilla de Oriente. Una de las leyes naturales que aún observaban es que todo está perfectamente equilibrado en la Naturaleza. Las leyes naturales decretan que el hombre debe comer alimentos integrales, pescado entero, el puerro con su raíz, la zanahoria con sus hojas, las algas marinas y las verduras silvestres y las cultivadas por el Hombre. Los emperadores japoneses intentaron enseñarlo a sus gentes con su ejemplo, comiendo siempre arroz integral.

Luego el buen doctor investigó en las cárceles modernas e higiénicas de los holandeses donde internaban a los nativos que se oponían a las órdenes del ejército de ocupación. A los prisioneros se les daba arroz blanco, igual que a los pacientes del hospital colonial. De los 3.900 prisioneros, 270 habían contraído el *beriberi*. Fuera de la prisión, entre los nativos que vivían en cabañas de barro y hierba (en condiciones considerablemente. antihigiénicas según los colonizadores holandeses obsesionados por la higiene), el alimento principal era el arroz integral sin refinar, desbrozado por los mismos nativos. Eijkman no pudo encontrar un solo caso de *beriberi* en una población de 10.000 personas.

Tímidamente, Eijkman formuló su primer informe en 1893, *Sobre una Polineuritis Similar al Beriberi Observada en Gallinas*. Nadie le prestó la más mínima atención. Poco más tarde fue enviado de nuevo a Europa. Un colega que le reemplazó, el doctor G. Grinjs, publicó sus descubrimientos en 1901, basados en experimentos sugiriendo que el *beriberi* en las aves, igual que en el ser humano, es debido a la falta de alguna sustancia vital que está presente en el arroz integral, pero que falta en el arroz pulido. (\*)

---

(\*) E.V. McCollum, “A History of Nutrition” (Una Historia de la Nutrición), pág. 217.

(\*) E.V. McCollum, “A History of Nutrition” (Una Historia de la Nutrición), pág. 217.



En 1907, dos científicos noruegos, Holst y Froelich, indujeron el *beriberi* en gallinas y palomas. El cobayo, que se escogió como mamífero para hacer experimentos, fue alimentado con arroz blanco; el animal contrajo una enfermedad parecida al escorbuto. (\*) De pronto, esto se convirtió en una gran noticia para los círculos científicos occidentales. La lección parecía muy sencilla: el hombre occidental podía aprender un par de cosas de la sencilla gente oriental. Estos habían comido arroz integral sin refinar durante siglos como alimento de base. Pero esta solución era demasiado simple para la comunidad científica occidental, a la sazón involucrada en una explosión de interés por la nueva ciencia de la química, que parecía llegar a la raíz de todos los secretos de la vida.

En 1911, en el Instituto Lister de Londres, un químico polaco, el doctor Casimir Funk, repitió el experimento de Eijkman con las gallinas y el arroz y decidió complicarlo. Pasó cuatro meses machacando y refinando 836 libras de arroz integral. De esta cantidad extrajo 170 gramos de salvado de arroz con el que hizo una solución. Se le dio una cantidad infinitesimal a una paloma paralizada con *beriberi*. Se recuperó en pocas horas. En 1912, Funk publicó su osada y radical teoría de que existe una sustancia vital en el arroz natural e integral, que se pierde cuando es refinado. (\*\*)

“Cuando falla el entendimiento humano — dijo Goethe —, los hombres inventan nuevas palabras”. De igual manera, Casimir Funk, de la nomenclatura — preferentemente en latín o griego — se puso a bautizar esta misteriosa fuerza vital natural que descubrió en el arroz integral sin refinar. Tomó el nombre latino *vita* (vida) y lo combinó con *amine* (los aminoácidos son componentes del protoplasma), dando con la denominación *vitamina*. Si hubiese adoptado la forma anglosajona de nombrar el descubrimiento con su nombre como hacen los médicos con los síntomas — podría haber podido bautizar a esta misteriosa fuerza vital, el *funki-funkies*, evitando a este loco mundo mucha confusión.

El próximo paso ocurrió en la Universidad de Wisconsin en 1912. Unos químicos alemanes habían descubierto la dieta equilibrada: proteína, carbohidrato, grasa, sales y agua. Esta era la época científica que retrató Mary Shelley cuando creó el personaje *Dr. Frankenstein*. El *Dr. Frankenstein* original era el propio hermano del Barón Liebig, el superman de la nueva ciencia de la química. Liebig anunció que estaba a punto de conseguir una leche artificial en su laboratorio que superaría todo lo que siempre ha salido de la mama humana o de la vaca. La fuente y calidad del alimento no era importante en esa época, la concentración mundial estaba fijada en las fórmulas químicas.

Stephen Babcock, que había estudiado con Liebig en Alemania, se convirtió más tarde en científico pionero en el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a fines del siglo XIX. Babcock analizó los alimentos ofrecidos a un grupo de vacunos sometidos a observación y luego analizaba sus deposiciones. Ante su sorpresa, encontró que salían más minerales que los que habían ingerido. Presentó ambas fórmulas químicas al director del laboratorio, preguntándole — muy seriamente — cuál podía ser la mejor ración para un vacuno. Químicamente, no existía casi diferencia entre la comida y las deposiciones. El alimento y el estiércol eran químicamente iguales. Esto a nadie importaba, excepto a las vacas. Pero nada podían decir las vacas, prisioneras de la nueva ciencia (cien años más tarde, otro científico inventó un proceso para reciclar las deposiciones en alimentos para el ganado). (\*\*)

---

(\*) H. Bailey, “The Vitamin Pioneers” (Los pioneros de las vitaminas), pág. 34.

(\*\*) McCollum, págs. 274-276.

En la Universidad de Wisconsin, en 1912, el profesor E.V. McCollum realizó experimentos nutricionales con ratas. Aumentó a los roedores con varias combinaciones de proteínas, carbohidratos y grasas. En algunas combinaciones, las ratas prosperaban, en otras se debilitaban. Sin embargo, tanto las dietas nutritivas como las insuficientes tenían composiciones químicas exactamente similares. Evidentemente, la química sola no ofrecía una respuesta total. Las ratas cautivas recibían dietas compuestas de leche, azúcar y otras combinaciones mortales consumidas por los occidentales civilizados. Si las ratas hubiesen tenido libertad para seleccionar instintivamente su alimentación, McCollum hubiese aprendido una valiosa lección. Sin embargo, a través de pruebas y fracasos, sacó la conclusión de que todas las proteínas no tienen el mismo valor nutritivo; que todos los carbohidratos no eran similares; y que algunas grasas son diferentes de otras. Una vez más, sólo una comunidad científica encantada por la química alemana, podía descubrir algo nuevo en esto. McCollum aisló un nutriente presente en ciertas grasas, en la hoja de alfalfa y en el hígado y riñones de animales. Extrajo este nutriente de la manteca y lo agregó a la margarina. Cuando se la dio a las ratas que habían estado sometidas a una dieta basada en leche y azúcar, los roedores prosperaron. ¡Eureka! Esa era la respuesta absoluta de que existía alguna *nueva* sustancia que McCollum llamó A, soluble en grasa. Entró en práctica el genio científico por los rótulos. La letra A se añadió a la palabra vitamina que había acuñado Casimir Funk — vitamina A —. Había nacido otro negocio de mil millones de dólares. (\*)

En 1920, Frederick Hopkins, de la Universidad de Cambridge, formuló un llamamiento para que se siguiesen investigando las vitaminas. ‘ . . Hay algo cierto: cada alimento contiene diminutas sustancias que benefician el cuerpo . . .’ Si tal manifestación se acepta como correcta, se desprende entonces que el azúcar refinada no es un alimento.

En 1920, Hopkins se unió al doctor W.H. Wilson del Hospital de St. Mary, de Londres, en la siguiente declaración: *“La prueba de que enfermedades por deficiencia, cuando ocurren entre el Hombre con una escala de ración deficiente en vitaminas necesarias, pueden prevenirse añadiendo a su dieta artículos que contienen dichas vitaminas, debe considerarse como definitivamente establecida. La historia de las epidemias de escorbuto y ‘beriberi’ durante la guerra ofrece una evidencia conclusiva”*. (\*\*)

Ahora bien, si estos descubrimientos significaran algo, sería que algo había presente en el arroz integral (ya se le llame vitaminas o funki-funkes) vital para la vida y la salud y que desnudando el arroz y el azúcar (por medio del proceso de refinación) se hacían desaparecer los nutrientes. De esto se desprende que no es bueno comer sustancias refinadas. (En 1973, un comité del Senado Norteamericano utilizó la palabra anti-nutriente para describir el azúcar). Por lo tanto, estas sustancias son en realidad perniciosas, ya que trastornan el equilibrio natural en el cuerpo, la sangre y los órganos vitales. ¿Acaso los líderes de la ciencia compartieron este gran descubrimiento con el hombre de la calle? ¿Se ha preocupado el AMA por lanzar una cruzada educacional para informar a la gente de Norteamérica, del mundo, que una dieta basada en arroz blanco y azúcar puede causar *beriberi* o neuritis, o como se le quiera llamar? ¿Cuándo nos dijeron que una dieta conteniendo arroz integral y sin azúcar nos puede curar o mantener sanos? La pelagra y el *beriberi* fueron denominados como síntomas de la enfermedad individual. La pelagra progresaba hasta una invalidez general, y luego seguía la muerte (en la autopsia se observaba una degeneración característica de los tejidos). Durante muchos años se creyó que la pelagra era causada por un germen tropical infeccioso, relacionado con la enfermedad del sueño y la mosca tsé-tsé. Después de derrotar la fiebre amarilla con una vacuna encontrada tras

(\*) E.V. McCollum y M. Davis “J. Biol. Chem.”, 1913, vol. 15.

(\*\*) Bailey, págs. 119-120.

muchos experimentos militares, se esperaba que cualquier enfermedad tropical pudiera ser curada con vacunas. Se probaron el arsénico y otros venenos, pero durante dos siglos, la pelagra se burló de las grandes lumbreras médicas de Europa.

Durante todo este tiempo, los campesinos de Italia y España — donde la enfermedad era epidémica — decían: *“Alimenta bien a un pelagroso, y se pondrá bueno”*. Esto era algo demasiado simple para los cerebros médicos, ocupados en la busca de vacunas, moscas tsé-tsé y Premios Nobel. Los campesinos pobres parecían sobrevivir. Los que se morían eran los tipos ricos, con dinero suficiente para llamar a un médico.

En 1914, la pelagra había alcanzado proporciones epidémicas en el Sur norteamericano. El Cirujano General y el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos fueron tremendamente presionados por el Congreso y el público para que descubrieran una cura rápida para esta plaga italiana. Los científicos médicos norteamericanos más prestigiosos habían estado realizando experimentos sin resultados positivos durante cinco años, con fondos ilimitados para la investigación.

Los médicos sureños estaban seguros de que era una enfermedad contagiosa. De pronto pueblos enteros en Carolina del Sur, Georgia y Mississippi fueron invadidos por el extraño sarpullido rojo en la piel. Finalmente, el Servicio de Salud Pública encontró a alguien dispuesto a ir allí, donde otros médicos tenían miedo de pisar (ya que se creía que la plaga era contagiosa). Joe Goldberger, un judío nacido en Hungría, pero ciudadano de Lower East Side en Nueva York, era un excelente bacteriólogo y un experto en enfermedades tropicales. Recordemos que se trataba de una era de caza de microbios.

Goldberger, en lugar de estudiar cultivos y biopsias de cadáveres en el laboratorio, fue a los hospitales y asilos de dementes para examinar a las víctimas de pelagra que aún vivían. *“¿Cuántos entre sus médicos y enfermeras atrapan la pelagra?”*, preguntó en un asilo de enfermedades mentales de Georgia. *“Bueno, ninguno de nosotros. Sólo los pacientes mueren de esto”* le contestó un médico. Así, pues, la teoría científica de que la pelagra es contagiosa debía dejarse de lado.

Al enterarse de que la pelagra aflige más al pobre que al rico, Goldberger pensó que podría tener algo que ver con el hecho de que la gente pobre no siempre obtiene buenos alimentos.

*“Esto no puede ser — le informaron los médicos del asilo —. Aquí, los médicos y los pacientes comen lo mismo”*. Goldberger insistió en verificarlo. Visitó los comedores y vio las comidas: potajes de maíz, sémola de maíz, jarabe de azúcar de caña. ¡Maíz y azúcar refinados! Los médicos y enfermeras comían de todo esto, naturalmente, junto con buenos filetes y vasos de leche.

Goldberger observó lo mismo cuando visitó varios orfelinatos. Pan de maíz, sémola de maíz, galletas y melaza formaban el menú de los jóvenes entre seis y doce años de edad. Otra vez cereales y azúcar refinados. La carne y leche que allí había era para los más pequeños y los adolescentes. La enfermedad se concentraba en el grupo de edad media, entre seis y doce años de edad, cuyo menú estaba constituido principalmente por comidas refinadas, esos *anti-nutrientes*.

En pocos meses, Goldberger se convenció. Obtuvo fondos del gobierno norteamericano para llevar a cabo un experimento nutricional en dos orfelinatos parroquiales de la misma ciudad. En pocas semanas, dejaron de aparecer casos de pelagra, y se observó una notable mejoría entre los niños que habían estado enfermos.

Antes de publicar los resultados de sus experimentos, Goldberger tenía que hacer los experimentos en sentido inverso: inducir pelagra en gente sana, restringiendo su dieta. Sólo existía un lugar donde podía hacerse esto, sin acompañamiento de repudio público en caso de que el experimento fuera adverso. Ni siquiera un grupo de presos de Georgia se prestaría a ello. Se necesitaba una cárcel con muros. El gobernador de Mississippi aceptó el esquema de Goldberger cuando éste le aseguró que el experimento no podía ser fatal.

Goldberger aisló once varones adultos voluntarios en una granja de la cárcel de Mississippi durante seis meses. A los convictos se les daba de comer todo lo que querían del mejor pan blanco, potajes de maíz, sémola de maíz, batata, cerdo salado, jarabe de azúcar de caña, repollo y café. El experimento comenzó en abril de 1915. A los hombres — entre ellos muchos condenados a perpetua y criminales — se les prometió quedarían en libertad después del experimento. El desayuno consistía en galletas, potaje de maíz, arroz blanco, jarabe de azúcar de caña, café y azúcar; el almuerzo: un pan de maíz, chivirías, batata, jarabe de azúcar de caña y sémola de maíz. Y el menú de la cena era: sémola de maíz, galletas, potaje, salsas, jarabe de azúcar, café y azúcar. Para variar, a veces se servía el menú de la cena al mediodía. Era una dieta de cereales refinados, harina refinada, jarabe y azúcar. A veces se añadía un poco de carne. Lo que había empezado como una juega para los convictos pronto se volvió desagradable. En pocas semanas todos se quejaban de dolor en la espalda, de estómago y mareos: los primeros síntomas de la pelagra. Pero como aún no habían aparecido los últimos signos cutáneos, que dieron su nombre a la enfermedad, se continuó con el experimento. Tras cinco meses, los hombres estaban débiles y ojerosos, pero aún no tenían marcas rojas. El tiempo se estaba terminando, el director, los presos y el investigador estaban todos preocupados. Se suponía que la erupción indicativa debía aparecer primero en los nudillos de las manos y en la parte posterior del cuello. Una mañana, tras el toque de diana, un asistente de Goldberger decidió hacer un reconocimiento completo a uno de los hombres. Allí, debajo del escroto, estaba la señal, una erupción roja en forma de mariposa. Examinó a otros. Siete mostraban erupciones en el mismo lugar. Goldberger llamó urgentemente a un experto en pelagra, de Memphis, y a un especialista en enfermedades de la piel, de San Luís. Los dos examinaron. Ambos informaron decididamente que seis de los convictos tenían pelagra.

Goldberger publicó sus descubrimientos, como lo requiere el protocolo médico, en una revista científica. La plaga de la temida pelagra — que había mantenido exaltados durante años al Congreso, al Cirujano General y a la comunidad científica — era simplemente lo que ya habían señalado los campesinos italianos. La dieta lo causa y la dieta lo cura. Una alimentación basada en cereales refinados y azúcar es causa de esta enfermedad. Alimenta bien a un afectado de pelagra y se las arreglará bien. (\*) ¿Acaso se le concedió el Premio Nobel a Goldberger ese año u otro año posterior? ¿Recibió la Medalla de Honor del Congreso, o una medalla del AMA? Sólo unos cuantos de los mejores cerebros médicos aceptaron sus descubrimientos. La mayoría se lanzó con todo contra Goldberger. Le desafiaron sus descubrimientos, lo vituperaron. Se basaban en la evidencia epidemiológica para sostener que la pelagra era una plaga como la fiebre tifoidea, que era infecciosa, que debía estar causada por un germen. Los testarudos no querían entregarse. “*Burros, ciegos, egoístas, celosos y prejuiciados*” les llamaba Goldberger. Intentó convencer a los escépticos inyectándose él mismo sangre de víctimas afectadas de pelagra, tragó heces fecales de víctimas de pelagra, engulló polvo de escamas de piel de personas enfermas de pelagra. No murió pero tampoco logró entrar por la puerta grande de la comunidad médica.

---

(\*) P. de Kruif, “Hunger Fighters” (Luchadores contra el Hambre), págs. 243-244

Walter Reed se convirtió en un héroe nacional y tema de una comedia y de una película. Todo esto después de que los experimentos de Reed en Cuba con fiebre amarilla dieran como resultado una vacuna que hizo que las plantaciones de azúcar estadounidenses en la isla dejaran de ser temporalmente peligrosas. Quizás esto explica por qué el hospital de los presidentes norteamericanos se llama Walter Reed y no Joe Goldberger.

La ciencia y la medicina siguieron marchando. El próximo paso era lo suficientemente prolongado y complicado para que el descubrimiento de Casimir Funk pareciese primitivo.

En lugar de enseñar rápidamente a los occidentales comedores de azúcar que dejaran de sacar la vida del arroz puliéndolo, los científicos se encerraron en sus laboratorios intentando preparar mágicos cristales de vitaminas extraídos de cantidades masivas de lo que le quitan al arroz. ¿Cómo se obtenía ese salvado? Deshaciendo el arroz integral. Científicos de todo el mundo trabajaban en estos cristales intentando descomponerlos en una fórmula química.

El doctor Robert R. Williams y sus colegas pasaron veintiséis años aislando cinco gramos de cristales puros obtenidos de una tonelada de salvado de arroz. Con estos cristales, pudo por fin determinarse la estructura molecular de este misterioso elemento portador de vida. Tomó otros dos años paso a paso, en el laboratorio, reconstruir sintéticamente la molécula. Cuando esta estupenda tarea fue por fin lograda, en 1936, se estaba gestando otra guerra mundial. La noticia de la sustancia, que se llamó tiamina o vitamina B, mereció los mayores titulares en el *New York Times* del 23 de agosto de 1936:

Hace 26 años, el doctor Robert R. Williams, más tarde convertido en director químico de *Beil Telephone Laboratories*, comenzó a dedicar su tiempo libre al estudio de la investigación de la vitamina B.

Hace tres años anunció, en cooperación con otros colaboradores, el desarrollo del primer método exitoso a gran escala para extraer la sustancia de sus fuentes vegetales naturales en su puro estado cristalino, obtenible inmediatamente en su forma más potente para uso médico en el tratamiento y cura de la neuritis. Sólo quedaba otro paso a dar para imitar a la Naturaleza creando la vitamina artificialmente en el laboratorio.

Barajando y vuelta a barajar en infinitas combinaciones cincuenta compuestos químicos diferentes, los científicos han logrado duplicar la combinación secreta de la Naturaleza.

Williams y Cune reconocen la indispensable ayuda de muchos colaboradores en el importante logro químico, que no sólo proporcionara esta vitamina a la profesión médica en cantidades ilimitadas, sino que también reducirá prácticamente su precio, volviéndola accesible a los grupos de bajos ingresos. El precio en el mercado del producto natural es de 400 dólares el gramo.

La publicación de este artículo fue un espaldarazo. Pocas semanas después aparecía el reconocimiento y la ratificación en otro artículo en el *New York Times* de William L. Laurence:

*“15 de septiembre, de 1936. La relación etiológica causal de una nutrición deficiente con el ‘beriberi’ polineurítico (desorden nervioso debido a una deficiencia de vitamina B1), ha sido apreciada durante muchos años, según indicó el doctor Maurice Estruss hoy. Sin embargo, sólo recientemente se ha conocido que muchos otros desórdenes del sistema nervioso pueden ser el resultado de una alimentación deficiente.*

*Se ha demostrado que la polineuritis asociada con el alcoholismo crónico, embarazo, y ciertos trastornos gastrointestinales son idénticos clínica y patológicamente al ‘beriberi’ polineurítico “.*

Lean atentamente el artículo del *New York Times*. ¿Acaso menciona que el arroz integral tiene vitamina B1 y que el arroz blanco no tiene?

Por supuesto que no. El arroz integral se vendía entonces al público por unos veinte centavos el kilo. ¿Acaso le aconsejaba el artículo que corriera a su almacén más próximo y que comprase arroz integral? Demonios que no. Váyase al Laboratorio Beil Telephone y compre vitamina B1 a

400 dólares el gramo. Cuando las vitaminas se habían convertido en otra religión de mil millones de dólares, el doctor Casimir Funk intentó valientemente, como Pasteur, deshacer lo que había iniciado:.

*“Las vitaminas no son posesiones mágicas — indicó —. Existen en la leche porque la madre o la vaca las han sintetizado con el alimento que han comido...”*

*¿De qué serviría preparar todas nuestras comidas artificialmente, mientras la Naturaleza produce alimentos en abundancia? Sería incluso una locura pensar en volvernos fabricantes y consumidores domésticos de alimentos mecánicos mientras la Naturaleza nos da suficientes. . .”*

Pero ya era demasiado tarde. El asunto de las vitaminas se había convertido en un gran negocio: nada podía pararlo. Muy pronto los molinos de los grandes dioses del cereal estaban sacando la vida del arroz integral. Nos vendían el arroz blanco que — agregado a la anti-nutriente azúcar en nuestra dieta — inició desequilibrios en nuestros organismos. Entonces afanosamente y con orgullo el comercio creó las pastillas de vitamina B1, extraídas del salvado de arroz. Y todos las compramos; después de todo, ahora se habían vuelto necesarias.

A principios de la II Guerra Mundial, la colonia británica de Singapur estaba amenazada por una crisis de alimentos, el tipo de crisis que existe en muchos países actualmente. Malasia y Singapur no producían todo el arroz que necesitaban; las importaciones debían reducirse bruscamente. El oficial médico británico de Singapur, doctor Scharff, tomó el mismo tipo de decisión que había salvado a Dinamarca en la I Guerra Mundial, durante el asedio alemán. Se prohibió, por decreto militar, el arroz blanco refinado. Sólo podía venderse arroz integral. Las autoridades militares británicas estaban influenciadas por un solo factor: insuficientes provisiones. Se preocupaban por la cantidad: la calidad no importaba. Simplemente, no querían disturbios por falta de alimentos. Cien toneladas de arroz integral representaban cien toneladas de alimento. El proceso de refinación reducía estas cien toneladas de arroz integral a 70 de arroz blanco. (\*)

El desenlace fue sorprendente, increíble. El doctor Scharff viajó originalmente a Singapur con la misión de reducir la mortalidad infantil debida a la malaria. Cuando llegó, la tasa de mortalidad era de 420 por mil nacimientos. Utilizó hercúleos métodos médicos, pero ortodoxos. En menos de una década, su programa había reducido la tasa de mortalidad a 160 por 1.000, casi la misma tasa de Inglaterra. Sin embargo, tras un año con la dieta de arroz integral decretada por las autoridades militares británicas, se observó un espectacular descenso en las estadísticas. En lugar de 160 niños muertos por cada 1.000 en su primer año de edad, ahora sólo morían 80. El número había bajado a la mitad sin ningún esfuerzo médico.

*“Me parece que nos encontramos ante un fenómeno que debería hacer reflexionar a todo jefe de Estado — escribió algunos años más tarde el eminente médico británico doctor L. J. Pickton, O .B . E. —. De un solo plumazo se salvaron cientos de miles de vidas”.*

¿Recibió el doctor Scharff un Premio Nobel? ¿La Organización Mundial de la Salud publicó las noticias? ¿Quizá las clínicas prenatales, los pediatras, y los blancos barcos-hospital de la esperanza comunicaron la noticia al resto del mundo? La respuesta es evidente. ¿Qué puede ganar la profesión médica vendiendo arroz integral? Una moda de cereales naturales podría perjudicar a los vendedores de vitaminas, los vendedores de azúcar, las compañías farmacéuticas y todos sus socios en el Desestablecimiento. La historia de Singapur parecía enterrada para siempre en archivos secretos o quizás en el Ministerio de la Salud.

---

(\*) L.J. Pickton, “Nutrition and the Soil” (La nutrición y el suelo), págs. 243-244

*Esto nos hace pensar en qué proporciones el hábito del capricho y la irreflexión está mezclado con la sabiduría que nos gobierna”, dice el doctor Picton. (\*\*)*

La combinación del azúcar y arroz blancos — especialmente entre la gente cuya base alimentaria está constituida por el arroz — es mortal. La eliminación de las vitaminas B del arroz, entre otras causa un desequilibrio, porque en la medida que el organismo busca lo que le falta, extrae más vitamina B de sus propias reservas para digerir el arroz blanco. El azúcar refinada extrae las mismas vitaminas por la misma razón. La combinación de harina y azúcar refinada causa un doble problema: el *beriberi* es la etapa final de la debilidad, ese cansancio indicando que el cuerpo está diciendo: “*Ya basta, no más*”. Los problemas de salud que ahora los médicos llaman escorbuto subclínico o beriberi subclínico cubren todas las etapas escalonadas de desnutrición y debilidad. El beriberi subclínico es una forma hermética oficiosa de describir un tipo de *beriberi* no suficientemente grave o clásico en sus síntomas para alertar al médico estándar a diagnosticar los síntomas.

La aventura norteamericana en Vietnam fue, según consenso mundial, una locura en muchos aspectos. Quizás en el nivel básico de la alimentación humana, fue una de las historias más lamentables. Vietnam era una de las zonas arroceras más grandes del mundo. Durante muchas décadas, Vietnam había estado exportando arroz a muchas partes del mundo. El arroz integral era el alimento básico de los vietnamitas. Durante la guerra, los grupos guerrilleros del Vietminh y Vietcong se alimentaron con un sistema de provisiones tan sencillo y primitivo como el de las legiones romanas de Julio César. Cada hombre llevaba un saquito con arroz integral cocido y seco y sal. Al arroz le añadían hojas de mandioca, que encontraban en la selva y pescado cuando era posible. Durante muchos años burlaron a los ejércitos occidentales, supuestamente bien alimentados.

Cuando finalmente las fuerzas militares occidentales se retiraron, el mundo conoció detalladamente los pormenores sobre la vietnamización de la guerra. Pero mucho menos se habló sobre la americanización del suministro alimentario del ejército de Vietnam del Sur.

Desde finales de los sesenta, quizás antes, el ejército aliado de Vietnam del Sur — una de las mayores áreas arroceras de este planeta — era abastecido con arroz blanco instantáneo, producido en Norteamérica. El costo para los contribuyentes norteamericanos, era de casi un millón de dólares al mes.

Un oficial del Pentágono explicaba:

*“Los vietnamitas, siendo gente atrasada no tienen instalaciones propias para procesar el arroz”* (En otras palabras, alguien decidió que era más provechoso vender a los vietnamitas arroz refinado procedente de los Estados Unidos que venderles la maquinaria).

*“El arroz que crece en Vietnam no sirve para un soldado en el campo de batalla, ya que debería cocinarse allí”*. (Esta, sin duda, fue una muestra sobrecogedora de inteligencia militar para el Vietcong).

*“El arroz instantáneo es perfecto para la situación”* explicaba Robert Graff, miembro del Centro de Apoyo al Personal del Ministerio de Defensa en Filadelfia, a la Associated Press el 17 de abril de 1971. El Pentágono había estado enviando arroz instantáneo al Vietnam desde 1968 en una proporción de un millón y medio de bolsas de 65 centavos al mes, indicó Robert Graff.

Al mismo tiempo, por supuesto, los Estados Unidos habían estado proveyendo a los sudvietnamitas toneladas de azúcar y océanos de refrescos. Ahora que Vietnam del Sur estaba

---

(\*\*) Ibid., pág. 248.

completamente atrapado en el anzuelo de una dieta occidentalizada de azúcar y arroz refinado — ambos desprovistos de sus elementos vitales o complejo vitamínico B — no era sorprendente que apareciesen muchas enfermedades nuevas entre los sudvietnamitas. Los oficiales médicos norteamericanos en Vietnam confesaban estar asombrados por la erupción de nuevas fiebres que afectaban principalmente a los niños. Se lanzaban advertencias por radio y T.V.; folletos desde el aire; los hospitales estaban abarrotados. Se ordenó a los médicos norteamericanos que buscasen una vacuna. Se enviaron por avión fluidos adrenales intravenosos y plasma sanguíneo, culpándose los problemas a los mosquitos. (\*)

Cuando los ejércitos victoriosos del Vietcong ocuparon Saigón, fueron expuestos por primera vez — como lo habían sido las Cruzadas al llegar a los Santos Lugares siglos antes — ante la pausa que refresca, la máquina de Coca-Cola, el kiosko de caramelos. Les tocaba ahora a ellos acostumbrarse a la glotonería, y dedicarse a la dulce vida, a comer y beber azúcar descaradamente en las calles sin sentir vergüenza.

¿No es aquí por donde habíamos empezado?

---

(\*) "Ailment Striking Young in Vietnam" (Los males que afectan a los jóvenes en el Vietnam), The New York Times, 22 de julio de 1973.



### IX. PERROS MUERTOS Y LOS INGLESES.<sup>(\*)</sup>

Millones de toneladas de azúcar podrían difícilmente haber flotado a través de los océanos durante siglos, sin algunas extrañas desventuras. Uno de estos incidentes ocurrió cuando un barco llevando un cargamento de azúcar, naufragó en 1793. Los cinco marinos sobrevivientes fueron por fin rescatados después de nueve días de naufragio. Estaban en condición física precaria debido al ayuno. Habían subsistido tomando sólo azúcar y bebiendo ron. (Como mucha gente puede testimoniar, incluido yo mismo, es perfectamente posible sobrevivir cómodamente durante nueve días o más sin comida ni agua. Con un poco de agua, pero sin comida, es posible sobrevivir mucho más tiempo). El eminente fisiólogo francés E. Magendie se inspiró en este suceso para llevar a cabo una serie de experimentos con animales, que publicó en 1816. Alimentaba a perros con una dieta compuesta de azúcar o de aceite de oliva y agua. Todos los perros enfermaron y murieron.

Los naufragos y los experimentos de fisiólogo francés confirmaban la misma cosa. Como dieta continuada, el azúcar es *lo peor que hay*. El agua fresca puede mantenerlo vivo a uno durante bastante tiempo. El azúcar con agua puede ser mortal. "*Los hombres no podían subsistir con una dieta de azúcar*", <sup>(\*\*)</sup> Tenemos la ordalía de una joven, gravemente herida en un accidente de avión, que sobrevivió durante más de un mes con nada más que nieve derretida. Dos naufragos de un barco a vela tumbado, sobrevivieron en el Pacífico durante setenta y dos días en el verano de 1973, con nada más que una taza de agua de lluvia cada cinco días, una taza de agua salada, una cucharada de manteca de maní diaria, y unas pocas sardinas. <sup>(\*\*\*)</sup> A fines de la década del 70, un niño de nueve años de edad se escapó de casa y sobrevivió en la zona despoblada de Wyoming sin comida, a temperaturas que bajaban a veces hasta los 0 grados. Al final de esos días se le encontró en una condición física notablemente buena. <sup>(\*\*\*\*)</sup>

El azúcar refinada es mortal para el ser humano porque proporciona sólo lo que los especialistas en nutrición describen como calorías vacías o desnudas. Además, el azúcar es peor que nada, porque drena y extrae las preciosas vitaminas y minerales del cuerpo por las demandas que su digestión, desintoxicación y metabolismo producen sobre todo el organismo.

Para nuestro cuerpo el equilibrio es tan esencial que tenemos muchas formas de contrarrestar el shock brusco de una gran ingestión de azúcar. Los minerales como el sodio (de la sal), potasio y magnesio (de las verduras) y calcio (de los huesos) son movilizados y usados en una transmutación química; se producen ácidos neutros que tratan de restablecer el factor de equilibrio ácido-alcalino de la sangre a un estado más normal.

Si se consume azúcar todos los días, se produce continuamente una condición excesivamente ácida en el cuerpo, y se necesitan cada vez más minerales de lo profundo del cuerpo para tratar de rectificar el desequilibrio. Finalmente, con objeto de proteger la sangre, el organismo extrae tanto calcio de los huesos y dientes, que éstos empiezan a cariarse sobreviniendo al final una debilidad general.

A la larga, todo exceso de azúcar afecta a todos los órganos del cuerpo. Al principio se almacena en el hígado en forma de glucosa (glicógeno). Puesto que la capacidad del hígado es limitada, un consumo diario de azúcar refinada (más la cantidad necesaria de azúcar natural) hace que el

---

<sup>(\*)</sup> "Sólo los perros rabiosos y los ingleses se exponen al sol de mediodía". (R. Kipling).

<sup>(\*\*)</sup> E.V. McCollum, "A History of Nutrition" (Una historia de la nutrición), pág. 87.

<sup>(\*\*\*)</sup> Los Angeles Times (UPI), 27 de septiembre de 1973.

<sup>(\*\*\*\*)</sup> East West Journal, vol 1, núm. 12, pág. 1.

hígado pronto se hinche como un globo. Cuando el hígado está abarrotado hasta su capacidad máxima, el exceso de glucógeno retorna a la sangre en forma de ácidos grasos. Estos son transportados a todas las partes del cuerpo y almacenados en las áreas menos activas: el vientre, las nalgas, las mamas y los muslos.

Cuando estas áreas relativamente inofensivas están repletas, los ácidos grasos se distribuyen entonces entre los órganos activos, como el corazón y los riñones. Estos órganos empiezan a disminuir su función; finalmente, sus tejidos degeneran y se convierten en grasas. El cuerpo entero queda afectado con su capacidad reducida, creando una presión sanguínea anormal. El azúcar refinada carece de minerales naturales (los cuales, sin embargo, se encuentran en la remolacha y en la caña de azúcar). Nuestro sistema nervioso parasimpático queda afectado; y los órganos que éste gobierna, como el cerebelo, se vuelven inactivos o se paralizan. (Raramente se piensa que la función del cerebro es tan biológica como la digestión). Los sistemas circulatorio y linfático son invadidos, y la calidad de los glóbulos rojos empieza a cambiar. Aparece una formación excesiva de glóbulos blancos y disminuye la creación de los tejidos.

La tolerancia y poder inmunizante de nuestro cuerpo se van limitando, impidiéndonos reaccionar efectivamente ante los ataques extremos, sean estos el frío, calor, mosquitos o microbios. Un exceso de azúcar tiene un fuerte efecto adverso sobre el funcionamiento cerebral; la clave para un funcionamiento ordenado del cerebro es el ácido glutámico, un compuesto vital que se encuentra en muchas verduras. Las vitaminas B tienen un papel muy importante en la división del ácido glutámico en compuestos antagónico-complementarios que producen una orden de *proceder* o de *controlar* en el cerebro. Las vitaminas B son también producidas por bacterias simbióticas en nuestros intestinos. Cuando se toma azúcar refinada cada día, estas bacterias se marchitan y mueren, y disminuye mucho nuestra reserva de vitamina B. Un exceso de azúcar causa adormecimiento, haciéndonos perder nuestra capacidad para calcular y memorizar.

Los náufragos que sólo comieron azúcar y ron durante nueve días seguramente pasaron por este trauma; las cosas que tenían para contar crearon un gran problema de relaciones públicas para los azucareros. Los perros muertos en el laboratorio del profesor Magendie pusieron a los azucareros en guardia contra los peligros de la investigación científica libre.

Desde ese día y hasta el presente, la industria azucarera ha invertido millones de dólares, entre bambalinas, para subsidiar a la ciencia. Las mejores denominaciones científicas que pueden comprarse con dinero han sido conservadas en la esperanza de que algún día descubrieran alguna cosa, por lo menos pseudo científica, que ofreciera un mensaje feliz referente al azúcar. En vez, lo que hasta ahora ha verificado es que:

- 1º. El azúcar *es* uno de los factores principales de la caries dentales.
- 2º. El azúcar *causa* un exceso de peso.
- 3º. Al eliminar el azúcar de las dietas se ha observado mejoría y la curación de enfermedades mundiales como la diabetes, el cáncer y cardíacas.

Por otro lado, la historia publicitaria de las compañías azucareras empezó en Gran Bretaña en 1808, cuando el comité de las Indias Occidentales expuso ante la Cámara de los Comunes que se había ofrecido un premio de veinticinco guineas a quien inventase el experimento más *satisfactorio* para probar que el azúcar sin refinar es bueno para alimentar y engordar a bueyes, vacas, cerdos y corderos. (\*) El alimento para los animales, que a menudo depende de las

---

(\*) McCollum, pág. 86.

estaciones y cosechas, es siempre caro. El azúcar en esa época era baratísimo. La gente no comía azúcar lo suficientemente aprisa.

Los cerdos prosperan comiendo basura, porque saben lo que les conviene. Los corderos tampoco son tontos. Cuando por primera vez introdujeron fertilizantes artificiales en Gran Bretaña, un granjero muy escéptico dividió en dos su pradera más grande. Había oído toda la propaganda científica alemana sobre las maravillas de los fertilizantes químicos, pero mantenía algún respeto por la inteligencia e instinto de sus amigos cuadrúpedos. Aquel otoño utilizó el nuevo producto en la mitad de su pradera; en la otra mitad utilizó compost corriente. En la próxima primavera, sacó la línea que dividía las dos mitades y dejó que sus ovejas comieran a su gusto. En pocos días todas estaban pastando en la tierra abonada con abono natural. Para él esta fue una evidencia científica suficiente. No volvió a utilizar fertilizante químico.

Sir Frederick Banting, co-descubridor de la insulina, observó en 1929, en Panamá, que entre los dueños de los ingenios de azúcar que comían grandes cantidades de su producto refinado, la diabetes era muy frecuente. Entre los cortadores de caña nativos, que sólo masticaban la caña cruda, no encontró casos de diabetes. Naturalmente, el intento de alimentar ganado con azúcar y melaza en Inglaterra en 1808 fue un desastre. Cuando el Comité de las Indias Occidentales presentó su cuarto informe a la Cámara de los Comunes, un miembro del Parlamento, John Curwin, informó que había intentado sin éxito alimentar con azúcar y melaza a sus vacunos. Y sugirió que quizás alguien debería intentarlo de nuevo mezclando azúcar y melaza en la leche desnatada que se da a los animales. Si esta sugerencia hubiera resultado, podemos estar seguros de que los azucareros de las Indias Occidentales habrían difundido la noticia alrededor del mundo. Tras este evidente fracaso en el intento de alimentar las vacas con azúcar, los azucareros desistieron.

Con un celo impertérrito por aumentar la demanda del producto agrícola más importante de las Indias Occidentales, el Comité de las Indias Occidentales se redujo a adoptar una táctica que los comerciantes azucareros han utilizado durante casi doscientos años: tontos testimonios irrelevantes y transparentes dados por personas inaccesibles con cierto tipo de credencial *científica*. Un temprano observador los calificó de *"conciencias alquiladas"*. El Comité de la Cámara de los Comunes estaba tan falto de gente apoyando la cuestión del azúcar, que se limitó a mencionar a un lejano doctor de Filadelfia, el líder de la reciente rebelión colonial de Norteamérica: *"Según informes, el gran doctor Rush de Filadelfia ha dicho que el azúcar contiene más nutrientes por igual volumen, que cualquier otra substancia conocida"*. Al mismo tiempo, el mismo doctor Rush estaba predicando que la masturbación era la causa de la locura.

Si tal información tortuosa fuera citada, podemos estar seguros de que ningún veterinario en Gran Bretaña recomendaría azúcar como alimentación vacuna, porcina u ovina.

Mientras estaba preparando su volumen crucial *Una Historia de la Nutrición*, publicado en 1957, el profesor E.V. McCollum, de la Universidad de John Hopkins (considerado el más prestigioso especialista en alimentación de Norteamérica, y ciertamente un pionero en su campo), revisó unos 200.000 informes científicos publicados, anotando los experimentos con alimentos, sus propiedades, forma de utilización, y efectos sobre diversos animales y el Hombre. El material recogido cubría el período desde mitad del siglo dieciocho hasta 1940. De este gran compendio de investigación científica, McCollum seleccionó los experimentos que creyó relevantes para relatar la *Historia del Progreso en Descubrir los Errores Humanos en este Segmento de la Ciencia de la Nutrición*. El profesor McCollum descarta enumerar un solo experimento científico controlado con azúcar entre 1816 — cuando se inspiró el profesor Magendia con los naufragos de 1793 y dio azúcar con agua a perros que murieron a causa de la alimentación inadecuada en su

laboratorio — y 1940. Aunque no menciona las primeras advertencias médicas sobre el azúcar dadas por autores médicos como Rauwolf, Willis y Hurt, el buen profesor tenía tiempo y espacio para registrar toda esta costumbre de apoyar el consumo de azúcar que aún no ha cambiado hasta nuestros días: *“El eminente médico Sir John Pringle ha observado que la plaga nunca se conoció antes en cualquier país donde el azúcar es una parte material de la dieta de sus habitantes”*. De qué tipo de plaga o enfermedad se trata, ninguno de los dos escritores lo ha indicado.

Thomas Thompson escribe en 1838: *“El azúcar se ha convertido en parte esencial de la alimentación europea. Quizá contenga una parte mucho mayor de elementos nutritivos que cualquier otra substancia vegetal en igual volumen. Si creemos al Dr. Rush, el consumo abundante de azúcar es uno de los mejores preventivos de enfermedades causadas por lombrices. Durante mucho tiempo se ha creído que perjudica a la dentadura, pero este temor ya se ha descartado”* (Enfatización agregada). ¿El profesor McCollum nos estará diciendo que todo está OK? ¿Nos está diciendo que doscientos años de ciencia han errado? Si el azúcar puede matar a perros, como parece probado por el profesor Magendie, evidentemente tendría que poder matar lombrices. No ha habido lepra en Ashtabula, Ohio, desde que se estableció en 1922 allí una planta de Coca-Cola. ¿Por qué no convertir esto en una prueba científica y pagar a algún médico para que lo cite en el *Ladies' Home Journal*?

Desgraciadamente, debemos recordar que los científicos de hoy, y de siempre, no consiguen progresar sin un patrocinador. Los hechos científicos oficiales — que se distinguen de los sencillos hechos cotidianos como el del granjero británico que experimentó el nuevo fertilizante con sus ovejas — son costosos. Los protocolos de la ciencia moderna incluyen los costos de la investigación científica. No tenemos por qué sorprendernos cuando leemos la introducción del libro de McCollum *Una Historia de la Alimentación*, y leemos que *“el autor y los editores están en deuda con The Nutrition Foundation, Inc., por la subvención otorgada para cubrir una parte de los costos de publicación de este libro”*.

¿Uno puede preguntarse qué es la Nutrition Foundation, Inc.? El autor y los editores no lo dicen. Resulta que es una organización creada para la promoción de los conglomerados más importantes del negocio de la alimentación, entre los que se incluye la American Sugar Refining Company, Coca Cola, Pepsi Cola, Curtis Candy Co., General Foods, General Mills, Nestle Co. Inc., Pet Milk Co. y Sunshine Biscuits, alrededor de unas cuarenta y cinco compañías en total.

Quizá lo más significativo respecto a la historia de McCollum, publicada en 1957, es lo que excluyó: un monumental trabajo anterior descrito por un eminente profesor de Harvard como *“una de las piezas fundamentales de investigación de nuestra era que hace que todos los demás investigadores quieran darse cabezazos contra la pared por nunca haberseles ocurrido lo mismo”*.

En la década de 1930, un dentista investigador de Cleveland, Ohio, el doctor Weston A. Price, viajó alrededor del mundo, desde el país de los esquimales hasta las islas de los Mares del Sur, desde África a Nueva Zelandia. Su obra *Alimentación y Degeneración Física: una Comparación de las Dietas Primitivas y Modernas y sus Efectos*, ilustrada con cientos de fotografías fue publicada por primera vez en 1939.

La labor del doctor Price tomó por laboratorio al mundo entero. Su devastadora conclusión, registrada en forma muy detallada, área tras área, era muy simple: la gente que vive bajo las denominadas condiciones primitivas y retrógradas tiene dientes excelentes y en general una salud maravillosa. Comen alimentos naturales y sin refinar producidos en sus propias tierras. Tan pronto como se importaron alimentos refinados y azucarados, como resultado del contacto con la *civilización*, comenzó la degeneración física de forma observable en una sola generación.

Cualquier credibilidad que tengan los azucareros está basada en nuestro desconocimiento de trabajos como el del doctor Price. Los azucareros continúan intentando, esperando, y contribuyendo generosamente a escuelas y universidades con subvenciones para la investigación, pero todos estos laboratorios nunca han proporcionado pruebas sólidas que puedan utilizar los promotores del azúcar. Invariablemente, los resultados de las investigaciones en este campo son malas noticias.

*“Volvamos al ignorante salvaje, consideremos su forma de comer y seamos sensatos” — dice el profesor de Harvard Ernest Hooten en su libro: Simios, Hombres y Retardados. “Dejemos de pretender que los cepillos de dientes y los dentífricos son mucho más importantes que los cepillos de zapatos y el betún. Lo que nos da malos dientes son los alimentos comerciales”.*

Cuando los investigadores muerden la mano que les da de comer, y es noticia, es muy molesto. En 1958, la revista *Time* informaba que un bioquímico de Harvard y sus ayudantes habían trabajado con miles de ratones durante más de diez años, subvencionados por la Sugar Research Foundation, Inc., con una donación de 57.000 dólares, para que descubriesen cómo el azúcar deterioraba la dentadura y cómo prevenirlo. Les tomó diez años de experimentos descubrir que no hay forma de prevenir que el azúcar cause caries en los dientes. Cuando los investigadores publicaron sus experimentos en el periódico *Dental Association journal*, su fuente de dinero se secó. La Sugar Research Foundation les retiró su ayuda.

Cuanto más les defraudan los científicos, más tienen que recurrir los azucareros a la publicidad.

*“Nunca falla — escribió Paul Hawken —, cuanto más se publicita un producto, más seguro es que se trata de un robo o estafa”* Hawken, autor de *La Magia de Findhorn*, pasó varios años construyendo un negocio de alimentos naturales sin usar publicidad ni azúcar.

Un producto como la Coca-Cola, que contiene venenos conocidos y destruye los dientes y el estómago, tiene una de las campañas publicitarias más magníficas en la historia de Occidente.

Es realmente fantástico: esta increíble cantidad de dinero creando una ilusión, la ilusión de que *“Coke es la cosa real”*. Ahora los ejecutivos de Coca-Cola han aprendido, por medio de una exhaustiva investigación, que la joven América está buscando lo real y significativo en este mundo de plástico, y un inteligente ejecutivo de publicidad tiene la brillante idea de que es la Coca-Cola. Sí señor, Coca es la cosa real, y esto se cuela en las mentes del 97 por ciento de los jóvenes entre la edad de seis y 19 años hasta que sus dientes se pudren como los de sus padres.

No hay nada sincero en la publicidad. Imaginemos a un niño con la cara llena de granos, diciendo frente a la cámara lo limpia que era su piel antes de empezar a beber Coca-Cola; y aunque sabe que entorpece su vida social, no puede dejar de tomar ese mejunje. Esta sería una publicidad verdadera, O imaginemos a una niña con una lata de naranjada fabricada en New Jersey, diciéndonos que esto es naranja debido al colorante. La razón de que sea malo es que los sabores artificiales están fabricados con alquitrán de carbón y' la razón por la cual queremos que Ud. lo pruebe es porque queremos ganar dinero. Si la publicidad dijese la verdad, sería el fin para tres grandes cadenas, 500 revistas, varios miles de periódicos, y decenas de miles de negocios. Por lo tanto, nunca habrá una publicidad sincera.

Tras cincuenta años de escudriñar la publicidad del azúcar, es difícil no estar de acuerdo con Hawken.

Cuando en la década del veinte las calorías eran la solución para todo y todo el mundo estaba aprendiendo a contarlas, los vendedores de azúcar iniciaron una nueva ofensiva. Alardeaban

que había 2.500 calorías en 1/2 kilo de azúcar. Un poco más de 125 gramos de azúcar proporcionaba un 20 por ciento de la cuota cotidiana necesaria de calorías.

*“Si Ud. pudiese comprar todas sus energías alimentarias tan barato como las calorías que compra con el azúcar, nos decían, su alimentación anual sería muy barata. Si el azúcar costara siete centavos por 1/2 kilo, representaría menos de 35 dólares para todo un año”.*

Una forma muy barata de suicidarse.

*“Por supuesto, no podríamos vivir con una dieta tan desequilibrada — admitirían más tarde —. Pero estas cifras sirven para indicar lo barato que es el azúcar como alimento constructor de energía. Lo que antes era un lujo para pocos privilegiados, ahora es un alimento para la gente más pobre”.*

Más tarde, los promotores del azúcar publicitaron que era químicamente pura, más que cualquier otro producto; contiene 99.9 de pureza. *“Ningún alimento de nuestra dieta cotidiana es más puro”* se nos aseguraba.

¿Qué significaba puro, aparte del hecho indiscutible de que todas las vitaminas, minerales, sales, fibras y proteínas habían sido eliminadas en el proceso de refinación? Bueno, los vendedores de azúcar salieron con una nueva concepción de la pureza.

*“No es necesario elegirlos como los porotos, o lavarlos como el arroz. Cada grano es igual al otro. Nada se pierde. Ningún residuo, ni huesos como en la carne, ni borra como en el café”.*

*“Puro”* es el adjetivo favorito usado por los azucareros porque significa una cosa para los químicos y otra diferente para el mortal corriente. Cuando se dice que la miel es pura, significa que está en su estado natural (robada directamente de las abejas que la fabricaron), sin agregado de sacarosa para aumentar la cantidad y sin residuos químicos perjudiciales, que el Hombre pueda haber rociado en las flores. No significa que la miel está desprovista de minerales como yodo, hierro, calcio, fósforo, o múltiples vitaminas. Es tan efectivo el proceso de purificación a que se somete el azúcar de caña y de remolacha en las refinerías, que el azúcar termina siendo tan pura como la morfina o la heroína que un químico tiene en sus estanterías del laboratorio. Nunca nos dicen los azucareros qué tipo de virtud nutritiva representa esta pureza química abstracta.

Empezando por la I Guerra Mundial, los vendedores de azúcar recubrían su propaganda con un impacto preparado:

*“Desde hace mucho tiempo, los dietistas han conocido su gran valor alimenticio — decía un folleto industrial en los años veinte.*

*— . Pero se ha necesitado la I Guerra Mundial para que todos lo supieran. El poder constructor de energía del azúcar llega a los músculos en cuestión de minutos y es muy valioso para el soldado como ración, tomada inmediatamente antes de lanzar un ataque”.* Hace años que los vendedores de azúcar han estado insistiendo sobre el poder energético de la sacarosa porque no contiene *nada más*. Energía calórica y un gusto que forma hábito, esto es todo lo que tiene la sacarosa, y nada más. Todos los demás alimentos contienen otras cosas además de calorías. Todos los alimentos contienen *algunos* nutrientes en forma de proteína, carbohidrato, vitaminas o minerales — o todos a la vez —. La sacarosa contiene energía en forma calórica. Nada más.

La energía *rápida* tan mentada por los promotores del azúcar, que lleva a los soldados al ataque y a los niños contra la pared, se debe al hecho de que la sacarosa refinada no es digerida en la boca o en el estómago sino que pasa directamente al intestino delgado y de allí a la sangre. El exceso de rapidez con que el azúcar entra en el flujo sanguíneo hace más mal que bien.

De todas formas, durante la I Guerra Mundial, mientras el azúcar era racionada en los Estados Unidos, fluía libremente y sin racionar por las tropas. No sólo tenían azúcar con sus caramelos y chicles antes de los ataques, sino que podían obtenerla en el desayuno, almuerzo y cena. Quizás el ejército estaba conscientemente usando la sacarosa como un estimulante para las tropas que debían atacar (el hashis se usaba de la misma forma por los *Assassins* contra los Cruzados). El azúcar refinada podía funcionar como un estimulante durante la I y II guerras mundiales; pero para la época de Corea y de Vietnam, los soldados estaban ya tan repletos de azúcar que muchos se dirigieron al hashis, marihuana, hierba . . . e incluso a drogas más fuertes y más adictivas.

Gran parte de la confusión pública sobre el azúcar refinada es debida al lenguaje. Los azúcares son clasificados por los químicos como carbohidratos. Esta palabra manufacturada significa una sustancia que contiene carbono con oxígeno e hidrógeno.

Si los químicos quieren usar estos términos herméticos en sus laboratorios cuando hablan entre ellos, vale. Pero el uso del término carbohidrato fuera del laboratorio — especialmente en los rótulos de los alimentos y en la publicidad — para describir tanto los cereales naturales e integrales (que han sido uno de los alimentos básicos de la Humanidad durante miles de años) como el azúcar refinada (que es una droga fabricada y el principal veneno de la Humanidad desde hace sólo algunos siglos) es perverso. Este tipo de confusión posibilita el camuflaje practicado por los azucareros para confundir a las madres ansiosas y hacerles pensar que los niños necesitan azúcar para sobrevivir.

En 1973, la Fundación para Información sobre el Azúcar colocó anuncios a toda página en las revistas nacionales. En realidad, estos anuncios publicitarios eran excusas encubiertas que se vieron obligados a efectuar en una retirada estratégica tras largos conflictos con la Comisión Federal de Comercio sobre una campaña publicitaria anterior que sostenía que una pequeña inyección de azúcar antes de las comidas, cortaba el apetito. *“Usted necesita carbohidratos, y da la casualidad de que el azúcar es el carbohidrato de mejor sabor”*. También podríamos decir que todo el mundo necesita líquidos cada día, y que da la casualidad que mucha gente encuentra en el champán el líquido que mejor sabe. ¿Cuánto tiempo permitiría la Unión de Templanza Cristiana Femenina a los simpatizantes del alcohol sostener esta posición?

Utilizar el término carbohidrato para describir al azúcar es expresamente engañoso. Desde que se empezaron a obligar rótulos en los paquetes y latas de alimentos con sus propiedades nutricionales, la palabra carbohidrato abarca tanto el azúcar refinada como otros carbohidratos integrales; y de esta forma se obtiene un total.

Es así como el motivo del rótulo es ocultar al desprevenido cliente el contenido de azúcar. Los químicos agregan a la confusión usando la palabra azúcar para describir un grupo entero de sustancias que son similares pero no idénticas.

La *glucosa* es un azúcar que se encuentra generalmente con otros azúcares, en frutas y verduras. Es un material clave en el metabolismo de todas las plantas y animales. Muchos de nuestros alimentos principales se convierten en *glucosa* en nuestros cuerpos. La *glucosa* está siempre presente en nuestro flujo sanguíneo, y a menudo se la llama azúcar sanguínea.

La *fructosa* es el azúcar de las frutas.

La *maltosa* es el azúcar de la malta.

La *lactosa* es el azúcar de la leche.

La *sacarosa* es azúcar refinada de caña de azúcar o remolacha.

La *glucosa* ha sido siempre un elemento esencial en la sangre humana. Pero la dependencia de la sacarosa es algo nuevo en la historia del animal humano. Usar el término azúcar para describir dos sustancias que están lejos de ser idénticas, con diferentes estructuras químicas y que afectan al cuerpo de formas profundamente distintas, sólo causa confusión. Facilita los teje-maneges de los azucareros que nos dicen lo importante que es el *azúcar* como componente esencial del cuerpo humano, y cómo se oxida para producir energía, cómo es metabolizada para producir calor, etcétera. Están hablando de la glucosa, por supuesto, que nuestro propio cuerpo fabrica. Sin embargo, a uno se le hace creer que los azucareros están hablando de la sacarosa que ellos fabrican en sus refinerías. Cuando la palabra azúcar puede significar tanto la glucosa en su sangre como la sacarosa de la Coca-Cola, eso es sensacional para los promotores del azúcar, pero desastroso para todo el mundo.

Han embaucado a la gente haciéndole considerar a su cuerpo como una cuenta bancaria. Si las personas sospechan tener insuficiente azúcar en la sangre están programadas para hacer funcionar la máquina expendedora de caramelos y refrescos, ya que estos productos hacen subir la tasa de azúcar en la sangre. Pero esto es lo peor que puede hacerse. Una tasa baja de glucosa sanguínea significa que la persona es adicta a la sacarosa. Los que eliminan esa adicción a la sacarosa descubren que su tasa de glucosa sanguínea vuelve a normal y se mantiene normal.

Desde fines de los sesenta, millones de norteamericanos han vuelto a una alimentación natural. Un nuevo tipo de almacén, el de productos naturales ha hecho que muchos abandonen el supermercado. Los alimentos naturales pueden ser instrumentales para restablecer la salud. Mucha gente, por lo tanto, iguala ahora la palabra *natural* a la de *sano*. Por eso, los azucareros han comenzado a pervertir el término *natural* para confundir al público.

*Elaborado con ingredientes naturales*, nos dicen los promotores del azúcar en los anuncios de televisión sobre un producto tras otro. La palabra *con* no se acentúa en la televisión. Pero debería serlo. Incluso el azúcar refinada está hecha *con* ingredientes naturales. Esto no es nada nuevo. Los ingredientes naturales son la caña y la remolacha. Pero esta palabra, *con*, no aclara que el 90 por ciento de la caña y de la remolacha han sido eliminados. La heroína podría también anunciarse como hecha *con* ingredientes naturales. La amapola del opio es tan natural como la remolacha azucarera. Lo que importa es lo que el Hombre hace con ésta.

En la parte posterior de la caja de Quaker 100 por ciento Cereal Natural, puede leerse: *"Dejándolo solo es el secreto de su delicioso sabor. Cada ingrediente es natural. Nada ha sido agregado. No hay sabor artificial ni conservadores"*. ¡Qué lindo suena! ¿no?

La caja detalla las proteínas y los carbohidratos, las grasas y las vitaminas. Pero en ninguna parte se indica que hay un 20 por ciento de azúcar. Esto está escondido tras la palabra carbohidrato. El proceso nada agregó. En lo que toca al azúcar, sólo quedaron calorías.

Desgraciadamente los ejemplos son infinitos. Si uno quiere evitar el azúcar en el supermercado, sólo hay una forma segura. No compre nada a menos que exprese el rótulo, de forma prominente y en idioma claro: *No contiene azúcar*. La utilización del término carbohidrato como un término *científico* para designar al azúcar se ha convertido en una estrategia estándar de defensa común por parte de los azucareros y muchos de sus apologistas médicos. Es su dispositivo de seguridad.

El 12 de abril de 1973, tres prominentes doctores, dos de ellos representantes del Consejo de la Asociación Médica para Alimentos y Nutrición, prestaban testimonio ante el Comité del Senado para Nutrición y Necesidades Humanas.



El senador Schweiker, de Pensilvania, intentó valientemente conseguir que los doctores hiciesen la distinción entre *azúcar* y *carbohidrato*. Esto fue lo que ocurrió:

**Senador Schweiker.** — “Uno de los puntos que se discuten aquí médicamente (en el informe de AMA) dice que es inadecuado afirmar que el azúcar tiene muchas propiedades antinutrientes. Me pregunto si es una expresión correcta y quién me lo podría comentar”.

**Doctor Van Italie.** — “Cuando hablamos de propiedades antinutrientes, es usual que nos refiramos a una substancia en la dieta o a una droga que es antagónica a un nutriente, y que interfiere de alguna forma con su uso o su metabolismo. Los carbohidratos son metabolizados o **quemados** con ayuda de ciertas enzimas que contienen tiamina y otras vitaminas del complejo B. De esta forma, hay una mayor necesidad de estas vitaminas cuando se consumen más carbohidratos en la dieta. Esta es la razón por la cual la gente que consume dietas muy ricas en carbohidratos en Extremo Oriente, y que toma poca vitamina B1 tiene **beriberi**. El hecho de que los requerimientos de vitamina B1 y otras vitaminas B aumenten un tanto cuando uno toma más carbohidratos, no justifica la declaración de que el carbohidrato — o *e/azúcar* — son substancias antinutrientes”.

**Senador Schweiker.** — “No estoy hablando de carbohidratos; estoy hablando del azúcar. Quedemos en el azúcar”.

**Doctor Van Italie.** — “No existen diferencias entre azúcar o carbohidrato con respecto a la vitamina B1.

(Esto es incorrecto, a menos que se especifique carbohidrato refinado).

**Senador Schweiker.** — “Bien, hemos tenido muchos dentistas que han acudido a nosotros recientemente para decirnos lo malo que es el azúcar (no los carbohidratos) para las piezas dentales”.

**Doctor Van Italie.** — “Esto es correcto, pero no es a lo que me refiero. Al azúcar le faltan las vitaminas. En esto todo el mundo está de acuerdo, y esto probablemente es malo para los dientes. Pero me estaba refiriendo a una declaración específica. . . la cual afirma que el azúcar es un antinutriente. Científicamente, esto es algo incorrecto. El azúcar, lo mismo que todos los demás carbohidratos, aumenta la necesidad de vitamina B . Esta es la única declaración que he hecho”.

(Esto también es incorrecto. Los carbohidratos naturales proveen sus propias vitaminas B; mientras que los carbohidratos refinados no las tienen).

**Doctor Van Italie.** — “Un antinutriente es una substancia que interfiere con la utilización o metabolismo de un nutriente. Algo que en realidad antagoniza su uso metabólico. Puede ser, por ejemplo, un exceso de cierto metal tóxico que puede interferir con el metabolismo. Ciertas drogas interfieren con los nutrientes y por ello se llaman antinutrientes. La píldora anticonceptiva puede tener propiedades antinutrientes ‘

**Senador. Schweiker.** — “Está Ud. diciendo que algo que aumenta la necesidad de nutrientes en términos de cantidad, no es un antinutriente?”

**Doctor Van Italie.** — “Eso es correcto”.

**Senador Schweiker.** — “Está seguro que no estamos desviándonos hacia una discusión semántica?”

**Doctor Van Italie.** — “Es un engaño decir que hay algo malo en los carbohidratos porque aumentan la necesidad de una vitamina”.

(Es aún más engañoso hablar de carbohidratos naturales, como el cereal integral, como similar a los carbohidratos refinados como el azúcar).

**Doctor Van Italie.** — “Después de todo, el ejercicio físico aumenta la necesidad de ciertas vitaminas, Y esto no significa que el ejercicio sea antinutriente”.

**Senador Schweiker.** — “Digamos que comercializamos copos de uno u otro cereal que ha sido pre-endulzado con azúcar, vamos en nuestra propia contra. Un cliente compra un paquete de copos con nutrientes agregados y pre-endulzados. Aquí tenemos ambas cosas en los mismos ingredientes. ¿Esto aumenta los nutrientes? ¿A quién pretendemos engañar? Si no se hubiese agregado azúcar quizá no necesitaríamos nutrientes”.

**Doctor Van Italie.** — “No estoy defendiendo el azúcar, Senador Schweiker. No estoy a favor de un consumo excesivo de azúcar. (Está alguien alguna vez a favor de los excesos?) Estaba solamente objetando ante el término **antinutriente** en el contexto que se ha usado. Estoy de acuerdo con usted que cuando se añade azúcar a un producto, puede hacer que la gente lo prefiera porque es más dulce, pero ciertamente no le añade otra propiedad nutritiva, excepto calorías”.

**Senador Schweiker.** — “Correcto. Esto fue todo lo que quería preguntar, señor Presidente. Gracias”.

**Doctor Butterworth.** — “El azúcar es un carbohidrato”.

**Senador Schweiker.** — “Es **uno** de los carbohidratos, pero decir que toda la gama de carbohidratos y el azúcar son una misma cosa no es verdad. Las cavidades dentales son causadas por el azúcar, no por los carbohidratos. Esta es exactamente la diferencia que intento señalar”.

**Doctor Butterworth.** — “Esto es correcto, pero no quería producir en la audiencia la impresión de que el azúcar es un antinutriente. Ahora bien, el azúcar puede causar caries dentales y, evidentemente, hay una evidencia excelente sobre esto”.

**Senador Schweiker.** — “Sin duda alguna”.

**Doctor Butterworth.** — “Sin duda. Pero no es un antinutriente. El azúcar es un nutriente y el azúcar es un carbohidrato”.

**Senador Schweiker.** — “Pero, sin duda, aumenta substancialmente la necesidad de nutrientes”.

**Doctor Van Italie.** — “No más que otras formas de carbohidratos. .

(Continúa repitiendo y repitiendo ese error: Cuántos médicos comprenden que algunos carbohidratos tienen vitaminas, mientras que otros carbohidratos son sólo calorías vacías, desnudados de sus vitaminas).

**Doctor Van Italie.** — “Creo que es importante señalar que cualquier carbohidrato que tomemos, no importa cual, si tiene que ser absorbido por los intestinos, antes debe ser reducido a azúcar”. (La diferencia entre la glucosa fabricada en el cuerpo de carbohidratos naturales y el azúcar blanca refinada puede ser la misma diferencia que entre la vida y la muerte). “Cuando se toman almidones, cualquier tipo de almidón es digerido en el conducto intestinal y se convierte en glucosa o en otro de los azúcares simples. Así el azúcar o la sacarosa es un tipo de carbohidrato **predigerido**”.

(Más confusión. La sacarosa es un carbohidrato refinado; la refinación le quita el 90 por ciento de su volumen y todas sus vitaminas y minerales. Aquí precisamente es donde surge el principal daño al cuerpo producido por el azúcar refinada. Para absorber este carbohidrato predigerido, el cuerpo debe echar mano de sus vitaminas y minerales de reserva; entonces se desequilibra. Puesto que el estrés es continuado si la dieta es alta en azúcar, los resultados eventuales son una mala salud crónica).

**Senador Schweiker.** — “Ahora el FTC ha obligado a los azucareros a dejar de publicitar el azúcar como constructor de energía y un nutriente. Digamos pues que un carbohidrato construye energía, pero el FTC les obligó a declarar que el azúcar no es un nutriente creador de energía. Por lo que estamos llegando muy cerca de la impresión que el público tiene”.

**Doctor Adamson.** — “Me gustaría examinar las credenciales de los que formularon estas recomendaciones. Es difícil para mí ya que no soy nutricionista, aceptar que cualquier persona cualificada para emitir su juicio y atestiguar ante su comité, pueda declarar que el azúcar no es productor de energía”.

**Doctor Van Italie.** — “Creo que la razón por la cual el FTC prohibió ese anuncio publicitario fue porque los azucareros estaban sugiriendo que había algo fundamental en el azúcar como fuente de energía. Si éste es el caso, creo que la Comisión Federal de Comercio fue justificada en su crítica de este tipo de enfoque publicitario”.

**Senador Schweiker.** — “Pero afectaba a la semántica que entiende el hombre de la calle. Está muy bien para nosotros definir las dimensiones de lo que significamos, pero el efecto sobre el público es opuesto, y esa es la queja del FTC. El anuncio implicaba que era un nutriente. Ahora bien, cuando dicen que es un error llamarlo un antinutriente, nos acercamos terriblemente a la misma cosa. Son dos negativos tratando de hacer un positivo”.

**Doctor Van Italie.** — “Cualquier alimento que contiene calorías es una buena fuente de energía. Creo que es esto lo que quería decir el FTC” (¿Será así?)

**Senador Schweiker.** — “Cuando usted dice que es exacto llamarlo un antinutriente, está diciendo en realidad que es un nutriente por cualquier tipo de razonamiento deductivo”.

**Doctor Van Italie.** — “El azúcar es un nutriente”.

**Senador Schweiker.** — “Y esto es justamente lo que el FTC afirma que no se puede decir, porque no lo considera así”.

**Doctor Van Italie.** — “Lo siento, pero no estoy de acuerdo con esto. Creo que el FTC estaba objetando informaciones posiblemente engañosas en la publicación promotora del azúcar”.

**Senador Schweiker.** — “Bien, con gusto le enseñaré el anuncio. Aquí tengo una copia”.

En este momento, el presidente del Comité Selecto del Senado, el Senador McGovern, indicó que se estaba terminando el tiempo. Se pospuso la discusión y la audiencia. Por supuesto, el Senador Schweiker tenía razón en todas sus manifestaciones.

Varios meses más tarde, un panel de arbitraje de cinco miembros del Consejo de Revisión de la Publicidad Nacional encontró que la pretensión de que el azúcar es un nutriente no tenía fundamento. Los promotores azucareros prometieron dejar de manifestar esto hasta no tener nuevas bases para afirmarlo. Sin embargo, varios millones más de personas fueron confundidas antes de que se suspendiese dicho anuncio publicitario. Nada les costó a los azucareros prometer que no utilizarían una campaña publicitaria similar.

Mientras un brazo del gobierno retorció la muñeca de los azucareros, otro brazo del gobierno se precipitaba para rescatarlos. Un nuevo libro multicolor de historietas que se ofrece gratis si se pide (pagado por los impuestos del ciudadano) ha sido preparado por los departamentos de Agricultura y Sanidad, Educación y Bienestar Social de los Estados Unidos en cooperación con los fabricantes de productos alimentarios norteamericanos y el Consejo de Publicidad. Hace exactamente lo que la FTC había criticado a los azucareros; las historietas implican que el azúcar es un nutriente. El azúcar se incluye en la lista de nutrientes más importantes, creándose una confusión pública al no señalar la distinción básica y crucial entre los carbohidratos naturales, como los cereales integrales, verduras y frutas, y los carbohidratos refinados, como el azúcar blanca y la harina blanca. Incluso falta la advertencia elemental sobre el efecto del azúcar en los dientes; las advertencias sobre el azúcar se limitan a recomendar reducciones en casos de adolescentes obesos.

Como ha aprendido el pueblo norteamericano en los setenta, los años del Watergate, nadie, desde el gobierno de la Casa Blanca para abajo, ni siquiera finge turbación cuando lo sorprenden mintiendo. *“Esto es el progreso”*, como dice Russel Baker del *The New York Times*, sin importar lo que le digan los moralistas. Las mentiras del gobierno son sumamente peligrosas cuando son creídas.

Su credibilidad está basada en nuestra ignorancia.

Hace casi veinte años, el doctor William Coda Martín intentó contestar a la pregunta: *“¿Cuándo un alimento es alimento y cuándo es un veneno?”* Su definición de veneno es:

**Médicamente:** Cualquier sustancia aplicada al cuerpo, ingerida, o desarrollada dentro del cuerpo, que causa o puede causar enfermedades.

**Físicamente:** Cualquier sustancia que inhibe la actividad de un catalizador, que es una sustancia menor, un producto químico o enzima que activa una reacción. (\*)

El diccionario ofrece una definición aún más amplia del veneno: *Que ejerza una influencia perjudicial, o que pervierta.*

El doctor Martín clasificó al azúcar refinada como un veneno porque ha sido vaciada de sus fuerzas vitales, vitaminadas y minerales:

Lo que queda consiste de carbohidrato puro y refinado. El cuerpo no puede utilizar estos almidones y carbohidratos refinados a menos que estén presentes las proteínas, vitaminas y minerales que se han eliminado. La Naturaleza provee estos elementos con cada planta, en cantidades suficientes para metabolizar el carbohidrato de esa determinada planta. No hay exceso por otros carbohidratos agregados. Un metabolismo incompleto del carbohidrato resulta en la formación de un **“metabolito**

---

(\*) W.G. Martin, “When is a Food a Food — and When a Poison?” (Cuándo un alimento es un alimento—y cuando es un veneno?), Michigan Organic News, marzo 1957, pág. 3.

*tóxico*” como el ácido pirúvico y azúcares anormales conteniendo 5 átomos de carbono. El ácido pirúvico se acumula en el cerebro y sistema nervioso y los azúcares anormales en los glóbulos rojos. Estos metabolitos tóxicos interfieren con la respiración celular. Las células no pueden obtener suficiente oxígeno para sobrevivir y funcionar normalmente. Con el tiempo, algunas de las células mueren. Esto interfiere, con la función de una parte del cuerpo y significa el comienzo de las enfermedades degenerativas. ¿Con más del 50 por ciento de nuestra dieta actual compuesta de estos carbohidratos refinados (azúcar refinada, harina blanca, arroz refinado, pastas y la mayoría de los copos de cereales que tomamos en el desayuno), ¿es necesario invertir millones de dólares para investigar por qué esta degeneración está produciendo más y más enfermedades degenerativas?

Las cosas han cambiado muy poco en trescientos años. Cuando se publicó en 1685 la advertencia del doctor Thomas Willis sobre el azúcar, le costó casi cuarenta años a la industria azucarera encontrar a un médico que la defendiera. Finalmente, la *Vindicación del Azúcar contra las Acusaciones del Doctor Willis* fue publicada en Londres. No estaba escrita en latín, como en el caso de ser destinada a los miembros de la Real Sociedad, de la cual Willis era uno de los fundadores. Estaba escrita en inglés y “dedicada a las damas”. Su autor concedía que el azúcar era tema de una continua controversia dentro de la profesión médica; pero se jactaba de haber sobrevivido a “muchos amargos enemigos de esta deliciosa y nutritiva preparación balsámica: el azúcar refinada”.

Esto era un revés contra Willis, que murió joven (quizá descubrió los peligros del azúcar probándola). Es difícil leer esta *Vindicación* sin sospechar que al autor le pueden haber sido ofrecidas unas cuantas acciones en la *British West Indian Company*. No se trataba en absoluto de una vindicación, sino de un bombo periodístico:

Con frecuencia he recomendado a las damas un desayuno bien escogido, consistente en buenos alimentos, por ejemplo, pan, manteca, leche, agua y azúcar. El chocolate y el té también poseen virtudes poco comunes cuando se usan con prudencia y discreción; no condeno al café, aunque ha probado ser perjudicial para mi propia salud. El café es bueno para algunas personas, cuando se toma en las proporciones justas, y para algunas enfermedades determinadas, especialmente cuando se mezcla con cierta cantidad de buen azúcar.

Una advertencia para los que tienen inclinación a la obesidad: un producto tan nutritivo como el azúcar puede hacerles engordar más de lo que desean, y perder la línea, pero a pesar de esto ayuda a proporcionar buen aspecto y endulza el mal carácter y el mal humor, donde infelizmente prevalecen..

Más particularmente alabo el azúcar. Es al azúcar a quien acudimos para corregir el regusto amargo y áspero de nuestras frutas más dulces y delicadas, incluso en su estado maduro; incluso las fresas y moras más dulces se rectifican rociándolas con azúcar, y la grosella apenas se puede tolerar sin azúcar. El azúcar puede considerarse como una especie de Vice Regente del Glorioso Planeta, el Sol, al anticipar la virtud de la madurez de su más ilustre estrella. (\*)

El autor era el doctor Frederick Slare, miembro del Real Colegio de Médicos y de la Sociedad Real. A todos nos suena como el doctor Frederick Stare, de la Escuela de Nutrición de Harvard, que describe hoy las virtudes del azúcar para las revistas de gran circulación que promocionan el azúcar.

En una reciente entrevista con *W*, un nuevo competidor del periódico *Women's Wear Daily* el doctor Stare se las apañó para cerrar el círculo, terminando donde los azucareros empezaron hace muchos años. Ve ahora en la crisis energética mundial el imperativo para duplicar nuestro consumo de azúcar:

“Debemos cultivar alimentos que requieran la menor extensión de tierra posible para producir una cantidad máxima de energía. Por ejemplo, se necesitan 0.15 acres de tierra para producir un millón de

---

(\*) F. Slare, “Vindication of Sugar Against the Charge of Doctor Willis”. (La vindicación del azúcar contra las acusaciones del doctor Willis).

calorías de azúcar; se necesitan 17 acres de tierra para producir un millón de calorías de carne. Las calorías son energía, y recomiendo que la gente pueda saludablemente duplicar su consumo de azúcar cotidiano.

“El azúcar es la fuente de energía alimentaria más barata y predigo que cada día prevalecerá más en las dietas del mundo.

“Mucha gente dice que todo lo que se obtiene del azúcar son calorías, no nutrientes. Como muchos alimentos, espero que será más y más fortalecida en el futuro. No hay un alimento perfecto, ni siquiera la leche materna”. (\*\*)

Las declaraciones de Stare son de esas mentiras eficaces que contienen algo de verdad, pero que no la expresan. De nuevo su credibilidad está basada en la ignorancia del lector. La elección entre azúcar y carne es desesperada y falsa. El cultivo de la caña de azúcar para obtener azúcar, o del vacuno para obtener su carne son ambas cosas terriblemente ruinosas.

El azúcar podrá ofrecer las calorías más baratas en el supermercado, hasta que uno cuenta el costo total oculto. Se estima que el costo actual de las reparaciones y substituciones dentales en Norteamérica es de unos cincuenta y cuatro mil millones de dólares.

En los Estados Unidos se ha duplicado ya el consumo del azúcar varias veces desde 1909, con las consecuencias inevitables en la degeneración física que vemos a nuestro alrededor.

*“Hay gente que dice que el azúcar sólo es calorías, no nutrientes”* (se añade el énfasis) dice el doctor Stare. Si esto es cierto o falso, no lo dice. Pero el decir gente en lugar de autoridades médicas, como él, se convierte en una afirmación delegada o insinuada (pero sin nada prometer) que según él algún día se confirmará.

Mientras, Stare anticipa que pronto fortalecerán el azúcar. Una vez más el F.D.A. deberá autorevertirse. El *enriquecimiento* del azúcar desvitalizado con unas cuantas vitaminas sintéticas será la última perversión.

Si Drácula le chupa la sangre y luego le da una inyección de vitamina B12 antes de salir volando por la ventana, ¿Ud. diría que lo han embaucado o enriquecido?

El azúcar no es perfecto, admite Stare. Pero continúa: *“ningún alimento lo es, ni siquiera la leche materna”*.

¿De qué leche materna está hablando?

El azúcar es una constante. Su falta de perfección como alimento es total.

En cualquier escala de nutrientes tendría el signo menos cero.

La leche materna es tan infinitamente variable como la vida misma; depende mucho — lo mismo que el futuro de la raza humana — del juicio que muestra la madre en la selección de sus alimentos.

En una alocución sobre los Alimentos de Moda, publicada por la Fundación de Investigación del Azúcar, el 16 de mayo de 1951, se mencionan las siguientes palabras del doctor Stare:

*“Antes de terminar, me gustaría decir con certeza que las industrias alimentarias, la Fundación del Azúcar, la Fundación de Nutrición, y un gran número de compañías individuales han hecho ciertamente mucho para apoyar la nutrición básica, y mucho también para ayudar a nuestro departamento (de nutrición de Harvard) por lo cual les estamos muy agradecidos”*.

---

(\*\*) F.J. Stare, W., 11 de enero de 1974.

Entre 1950 y 1956, de acuerdo con la II Carta Abierta de la Sociedad de Nutrición de Boston, del 22 de enero de 1957, los grupos antes mencionados han contribuido con casi un cuarto de millón de dólares al Departamento de Nutrición de Harvard del doctor Stare.

Las autoridades médicas sobre el azúcar, como el doctor G. D. Campbell, médico de la Clínica de Diabéticos del Hospital Rey Eduardo VII de Durban, África del Sur, han recomendado una restricción urgente — bajo la égida de la Organización Mundial de la Salud — de declaraciones que prestan a gran confusión y a veces virtualmente desprovistas de verdad que emiten las autoridades del azúcar y sus agentes médicos para promover la venta del azúcar. Campbell sugirió un código ético que prohibiese la intromisión de científicos interesados o subvencionados por compañías azucareras en las sociedades sobre nutrición impidiéndoles usar sociedades y títulos académicos en el interés de sus patrocinadores. *“Los científicos desinteresados deben ser muy precavidos antes de aceptar cualquier forma de ayuda financiera de las autoridades azucareras, en especial las contribuciones declaradas sin compromiso; más de un nutricionista ha ten/do que deplorar tal hecho. Versiones altamente interesantes de resultados accidentales han aparecido de tanto en tanto en las publicaciones sobre azúcar, sin el conocimiento o la sanción de los investigadores patrocinados”.* (\*)

---

(\*) G.D. Campbell, “Nutrition and Diseases” (Nutrición y enfermedades).

## X. CODIGOS DE ETICA

Las Leyes sobre Alimentos y Drogas Puras se consideran a menudo como mojones que marcan la historia de la legislación social. Con certeza el gobierno no puede aspirar a una meta más alta que intentar proteger la salud del pueblo. Quizás la declinación biológica estaba ya muy avanzada cuando se hizo necesario promulgar leyes para evitar que la gente, excesivamente devota a la actividad de hacer dinero, se envenenase mutuamente.

*“Cuando la gente perdió de vista la forma de vivir — escribió Lao Tsé —, llegaron los códigos de amor y honestidad”.*

Eliminar el azúcar de la cerveza fue una cuestión candente en los juzgados públicos ingleses durante varios siglos. Finalmente, el Parlamento decretó una ley en 1816 ilegalizando la posesión de azúcar por parte de un fabricante de cerveza. Un fabricante de cerveza podía ser declarado culpable de intentar sofisticar *si tenía azúcar en su casa*. Antes se los hubiera arrastrado en un carro de basura, ahora el Parlamento se inclinó por multas y advertencias. Los sofisticadores eran tratados de una forma *civilizada*. Se les llevaba ante los tribunales, y los abogados los defendían. Los cerveceros organizaron y cabildearon al Parlamento durante veinte años, hasta que por fin se les permitió hacer — sólo para su uso — un jarabe de azúcar para oscurecer su cerveza. Un tanto para el progreso.

En esa época, un consumidor anónimo británico causó un escándalo público en 1830 con su libro *La Adulteración Mortal y el Envenenamiento Lento Desenmascarados, o Enfermedad y Muerte en el Pote y en la Botella*, en el cual se revela al público la adulteración, que envenena la sangre y destruye la vida, de los vinos, licores, cerveza, pan, harina, té, *azúcar*, especias, quesos, pasteles, dulces, medicinas, etc.

En 1850, un médico británico tuvo la feliz idea de investigar los alimentos sospechosos a través de aquella nueva invención del microscopio. Cuando leyó su informe ante la Sociedad Botánica de Londres en 1850, sobre los sorprendentes descubrimientos que el examen microscópico reveló sobre el azúcar, se produjo un escándalo en los periódicos y entre el público. En consecuencia, el doctor Arthur H. Hassal fue encargado por el dueño de un importante periódico médico británico, *The Lancet*, para que aplicara su examen microscópico sobre otros alimentos. El péndulo del pánico público osciló violentamente. *The Lancet* publicó los informes de Hasall durante cuatro años, proporcionando capítulos sobrecogedores sobre el denigrante estado de las provisiones alimenticias. No anduvieron con chiquitas. Se publicaron los nombres y direcciones de cientos de miles de fabricantes y proveedores de alimentos adulterados. Las cifras eran horrendas: de 34 muestras de cafés, sólo 3 eran puras; de 49 panes, todos contenían alumbre; de 56 muestras de cacao, sólo 8 resultaron satisfactorias; de 26 tipos de leche, 15 estaban adulterados; de 100 tipos de dulces, prácticamente todos contenían uno o más productos químicos perjudiciales. (\*)

Se nombraron comisiones parlamentarias; hubo audiencias del tipo Watergate durante varios años. Al final, se decretaron duras leyes; y los litigios duraron muchos años. En 1899, sin embargo, gran parte de la producción alimentaria británica se había industrializado, lo cual creaba un nuevo problema. Los fabricantes podían engañar al público poco precavido. Luego, en 1900, ocurrió un gran desastre. Unas 6.000 personas sufrieron una extraña enfermedad, para la que nadie tenía nombre. Alternativamente fue rotulada como alcoholismo, neuritis periférica, o neuritis múltiple.

---

(\*) R. Tannahill, “Food in History” (Historia de los alimentos), pág. 346.

Antes de que ningún gran cerebro médico descubriera una bacteria extraña, o un exótico insecto, o una oscura ameba a la que culpar, se descubrió que la mayoría de las víctimas — incluidas setenta que murieron — tenían algo en común. Todos eran bebedores de cerveza. Muchos trabajaban en cervecerías — modelos de las modernas fábricas —. Eventualmente, una investigación reveló cantidades peligrosas de arsénico en la cerveza sospechosa. Se retiró esa cerveza del mercado; cesó la epidemia. Fue así de simple. Todas las cervecerías implicadas en la epidemia habían estado usando azúcares de elaboración cervecera — glucosa y azúcares inversos — que proporcionaba una sola firma. Descubrieron que el azúcar para la cerveza de esta fuente había sido contaminada por arsénico en el proceso de su fabricación. ¡Algunas muestras contenían hasta un 2.6 por ciento!

Se nombró una comisión real para investigar a fondo el barril inglés de cerveza. Durante la investigación, descubrieron detalles aterradores sobre la refinación del azúcar; se pasaba gas de ácido carbónico a través del jugo de la caña de azúcar o de la remolacha para precipitar otras impurezas como la cal y estronciana, usadas en fases anteriores del proceso de refinación. ¡Cuando este gas de ácido carbónico se obtiene del carbón, el azúcar muestra a veces huellas de arsénico! Cuando la malta arsénica o los aditivos de azúcar fermentan, como en la fabricación de la cerveza, la levadura precipita en si una proporción considerable de la impureza, limpiando en parte la cerveza, pero de esta forma, todas las preparaciones hechas con esta levadura están expuestas a la contaminación arsénica.

La comisión real descubrió lo que los rústicos sabían intuitivamente cuando echaban de la ciudad a los cervecedores adulteradores. En el continente, la cerveza se hacía aún a la vieja usanza — la malta no se secaba en hornos con gases de combustión, sino sobre suelos calentados desde abajo —. El proceso lento tradicional era seguro. La cerveza alemana y de otras partes del continente no contenía arsénico. ¡Esta sustancia mortal se encontró sólo en las cervezas de la industrializada y progresiva Gran Bretaña! Este descubrimiento abrió camino a posibilidades alarmantes. La peligrosa mezcla de azúcares invertidos no sólo se usaba en la cerveza — después de que el Parlamento cediera y lo permitiera en 1847 — sino en una amplia gama de otros productos *sofisticados*, como miel, mermeladas y caramelos.

Con una declaración demasiado modesta, la Enciclopedia Británica confirma el axioma de Lao Tse: *“Es difícil decir en el estado presente de la ley si tal o cual mezcla es adulterada. Originalmente se hizo con claro propósito fraudulento, pero el hábito y la decisión de la alta corte le han dado gradualmente a esta práctica un aire de respetabilidad”*. El epitafio para una legislación que controle la pureza de los alimentos en una sociedad industrial fue escrito en Gran Bretaña antes que en los Estados Unidos comenzaran a interesarse por la cuestión. La batalla empezó en Gran Bretaña con la cerveza. En los Estados Unidos empezó por causa del whisky y la Coca-Cola.

En ambos países, tanto antes como ahora, el gobierno estaba anexo al comercio. La corrupción política derivaba de la corrupción comercial. Desde los escándalos del whisky en la época del presidente Grant, en la década de 1870, pasando por los del Teapot Dome en los años veinte, hasta Watergate de los 70, el público está mejor informado de la corrupción política que de la comercial. El gobierno no puede funcionar totalmente a oscuras; los negocios sí pueden, tal como indica John Jay Chanman. Esto es especialmente verdadero en el negocio alimentario. Cuando un hombre se presenta como candidato para el Congreso su vida se convierte en un libro abierto. Incluso a pesar que desde 1975 otros alimentos deben llevar un rótulo indicando claramente los ingredientes que contienen, los consumidores que quieren conocer los ingredientes de un helado, descubren que es algo que no les incumbe.



El gobierno norteamericano, por medio del Departamento de Réditos Internos ha tenido las manos metidas en el whisky desde los primeros días de la República. Se impusieron fuertes impuestos al consumo sobre el alcohol fabricado, tanto para uso industrial como para beberse en busca de felicidad. Durante años, el whisky fue whisky: una destilación en una marmita con alambique de una masa fermentada de un cereal o mezcla de cereales. Contenía todos los elementos naturales del grano, así como el alcohol etílico y sus congéneres, que eran volátiles a temperatura de destilación. El whisky también contenía materias colorantes y otros productos solubles extraídos de los barriles de roble donde se añejaba, y otros compuestos que aparecían durante su almacenamiento. El whisky era una versión irlandesa y escocesa de la "*acua vitae*" latina; agua de vida que los franceses hacían de la uva y llamaban *eau de vie*. Su nombre escocés, en gaélico, era *uisge beatha*, que luego se convirtió en *usquebaugh*, y finalmente anglicanizado como *whisky*.

Luego llegó el invento del alambique continuo, un dispositivo que — como la refinería del azúcar — revolucionó la producción. Ahora se podía fabricar alcohol libre de impuestos, destilado y barato. Mezclado con whisky genuino y añadiendo colorantes y sabor, el producto podía pasar por whisky. El whisky falso fue descripto como *rectificado*. De la noche a la mañana, la fabricación de alcohol barato se convirtió en un tremendo nuevo negocio. Este pseudo whisky se lanzó al mercado bajo el nombre y apariencia del licor verdadero. Se convenció al Congreso para que tolerara este palpable fraude, a cambio de su parte de impuestos. La bebería y el envenenamiento alcohólico estaban ahora al alcance de todos, ricos y pobres. El alcoholismo se convirtió pronto en una enfermedad nacional y posteriormente, a su vez, creó el antídoto: la cruzada para la prohibición de todo tipo de alcohol, real y adulterado.

En esa época cualquier cosa *corría* en el tema alimentación, bebidas y drogas. La heroína, morfina y cocaína se vendían al público en farmacias y tiendas. Las medicinas patentadas, basadas en drogas adictivas, representaban un tráfico por encomiendas multimillonario. El whisky rectificado se vendía en almacenes y bares. Los fabricantes de panaceas adictivas eran los mayores anunciantes publicitarios en periódicos y revistas. Durante la guerra hispano-norteamericana, los proveedores de *bully beef* para los soldados fueron demasiado lejos. Los soldados enfermaban y morían por comer carne descompuesta. El escándalo de la carne creó una explosión pública. Muchas revistas se lanzaron a una cruzada denunciando el uso chocante de aditivos, sabores falsos y colorantes en los alimentos envasados y embotellados. Upton Sinclair denunció a los empacadores de carne; su novela *La Jungla* horrorizó al público y creó un clamor para que el gobierno tomara medidas.

El jefe de la Oficina de Química del Departamento de Agricultura, el doctor Harvey W. Wiley, se convirtió en el Ralph Nader de la época. Tras lanzarse a una cruzada de varias décadas para que se impusiera una legislación que controlara la pureza de los alimentos y de las drogas, finalmente realizó un experimento público en 1902 que cautivó la imaginación del pueblo. Voluntarios masculinos se agruparon en equipos (a los que los periódicos llamaron pronto *La Escuadra del Veneno*). Se alimentó a jóvenes sanos con la antigua dieta norteamericana. Uno a uno se fueron introduciendo en sus dietas los nuevos aditivos que los fabricantes añadían al ketchup, maíz en conserva, carne a y pan. Los procesadores de alimentos temblaron, el público vitoreó y siguió el experimento — que se publicaba diariamente en los periódicos — con ávido interés. Durante cinco años, *La Escuadra del Veneno* consumió dosis regulares de conservadores, adulterantes y colorantes que se usan en la industria alimentaria: ácido bórico, bórax, ácido salicílico, salicilatos, ácido benzoico, dióxido de sulfuro, sulfitos, formaldehído, sulfato de cobre y salitre. Periódicamente, el doctor Wiley publicaba boletines detallando los graves efectos físicos de estos productos químicos que se usaban entonces en la fabricación de muchos

alimentos. Los periódicos popularizaron inmediatamente el nombre de Wiley, un nombre conocido en todos los hogares. El *Escuadrón del Veneno* se hizo tan famoso en esos días como los astronautas más tarde.

Las fuerzas combinadas de los grupos de la alimentación, drogas y whisky rectificado, fueron derrotadas. Tras veinticinco años de agitación pública pidiendo reformas, el Congreso dictó leyes para controlar la pureza de los alimentos y drogas. El voto combinado del Senado y del Parlamento fue de 304 a favor, con sólo 21 en contra. El 1 de enero de 1907 la Oficina de Química del doctor Wiley recibió la orden y el poder para controlar la industria alimentaria norteamericana; para legislar, inspeccionar, y llevar a los transgresores ante los tribunales.

Wiley y su oficina empezaron a hacer cumplir la nueva ley al pie de la letra. Se secuestraron barriles de whisky adulterado 'y sus fabricantes eran llevados ante los Tribunales. Los envíos de Coca-Cola de un estado a otro se decomisaban por estar adulterados y mal rotulados. (\*)

¿Qué era la Coca Cola?

Bien, a principios del siglo diecisiete, un viajero italiano en Sudamérica notó que los indios masticaban constantemente la hoja de la planta de coca, mientras trabajaban o viajaban las llevaban en pequeños morrales, y lo guardaban en la boca con una pequeña cantidad de polvo de cal o cenizas de la planta de quinina. "*Con esto, trabajan contentos y andan uno o dos días enteros sin beber ni comer*" escribió Francesco Carletti en su Diario de 1594-1606.

Tres o cuatro veces al día, todo paraba para el descanso de coca. Para los indios del Perú había sido la pausa — desde tiempos inmemoriales — que refresca, estimula, agudiza la mente, y acrecienta el vigor físico. A través del proceso de refinación de la hoja de coca de América del Sur, derivó una constelación de drogas alcaloides llamadas cocaína. La planta de coca se cultiva ahora en las Indias Occidentales, Java, Sumatra, y otros lugares del mundo tropical.

En América del Norte, los indios masticaban o fumaban tabaco. Sin embargo, en África Occidental, los nativos tenían la costumbre de achisparse masticando nuez de cola. Esta nuez contiene cafeína (que se encuentra en menor concentración en el café) y otro estimulante, que se introdujo en la medicina occidental como el estimulante para el corazón: Kolanina.

En los buenos viejos tiempos del Sur, cuando muchas damas de alta alcurnia se *recetaban* con dosis cotidianas de láudano y otros jarabes adictivos de opio, la Coca Cola se convirtió en un remedio patentado contra el dolor de cabeza. La venta de drogas era un negocio multimillonario, totalmente legítimo, y legal en esos días. El opio, la cocaína, la morfina y más tarde la heroína se anunciaban en las primeras páginas de los diarios y revistas como cura para todo, desde la sífilis al mal aliento. El remedio patentado contra la jaqueca, como la mayor parte de las medicinas azucaradas que invaden el mercado, son adictivas por definición y designio. En el sur de los Estados Unidos, el hábito de la Coca-Cola se convirtió en la base de un negocio multimillonario. En la década de 1890, la publicidad describía la Coca-Cola como "*un maravilloso tónico para los nervios y el cerebro y un agente notablemente terapéutico*". El gobierno federal dirigió su atención por primera vez al tónico, tras el decreto de la primera ley de pureza alimentaria y drogas, en 1906. Al implementar las previsiones de la ley, la Oficina de Química del Departamento de Agricultura Norteamericano analizó ja Coca Cola. Esta oficina elevó cargos contra la compañía y los distribuidores, retiró una carga de Coca Cola en tránsito de un

---

(\*) H.W. Wiley, "The History of a Crime Against the Food Law" (Historia de un crimen contra la ley reguladora de los alimentos), págs. 57, 376-381.

Estado a otro recomendando que se le hicieran cargos criminales por adulteración y rotulación incorrecta.

*“Los que adulteraron nuestros alimentos y drogas preveían que si pudiesen impedir las actividades de la Oficina de Química — escribiría su fundador y director, el doctor Harvey W. Wiley, años más tarde —, se librarían de los sumarios. Tuvieron éxito, efectuando esta parálisis”. Resultó imposible que una autoridad superior endosara las acusaciones de la Oficina de Química contra Coca Cola. Finalmente, un comunicado firmado por el Secretario de Agricultura ordenó a la oficina de química “que cesase y desistiese sus actividades encaminadas a llevar a la compañía Coca Cola ante los tribunales”.*

Había intereses de por medio, desde altos niveles, pensó todo el mundo, como en los casos de Watergate y de la ITT en los setenta. Entonces el dueño de un borrascoso periódico de Atlanta, Mr. Seeley, fue a Washington a visitar al doctor Wiley. Quería saber por qué su oficina presionaba para que se abriese un sumario contra los fabricantes de ketchup y judías verdes enlatadas y no contra la Coca Cola. El doctor Wiley mostró tranquilamente la orden firmada por el secretario de Agricultura. Seeley explotó. *“Quedó muy sorprendido al ver que el secretario de Agricultura había interferido de esta forma con la administración de justicia”,* dijo el doctor Wiley.

El visitante, muy enfadado, se abalanzó inmediatamente sobre la oficina del secretario de Agricultura y *“le presentó una vigorosa protesta contra la política del departamento por proteger a los adulteradores de alimentos y rótulos”.*

Amenazó con publicar todos estos escabrosos detalles en su periódico de Atlanta, a menos que el secretario anulara la orden. Se ordenó entonces a la Oficina de Química que siguiera adelante con el pleito. Públicamente, el Departamento de Agricultura dio la vía libre. No tenían otra elección. Pero en privado, hicieron todo lo que estuvo en sus manos para echar a pique el caso, desde adentro.

La Oficina de Química quería llevar el caso al Distrito de Columbia, ya que sería más simple para el gobierno transportar a los expertos y la evidencia recogida y menos costoso. Pero las altas esferas del departamento estaban determinadas a tratar el caso en Chattanooga, en Tennessee. Coca Cola tenía allí su principal embotelladora, y la compañía poseía también grandes posesiones inmobiliarias incluyendo el hotel principal y quizás uno o dos jueces. *“Todo el ambiente en Chattanooga era favorable a Coca Cola — dijo el doctor Wiley —. El departamento tuvo que hacer unos enormes gastos para enviar a sus científicos oficiales tan lejos de su base”.*

El juicio fue largo y muy controvertido. Un gran despliegue de expertos atestiguó por ambos bandos. Los abogados de Coca Cola lograron por fin terminar el caso basándose en un detalle técnico: la cafeína, la sustancia más perjudicial en la Coca Cola, no era añadida según la ley, porque figuraba en la fórmula original. El juez de Chattanooga aceptó rápidamente y podía suponerse que sería el final del caso. Finalmente, la Oficina de Química apeló esta decisión, más tarde, ante la Corte Suprema.

El jefe de Justicia, Charles Evans Hughes, escribió la opinión unánime revertiendo la decisión del juez de Chattanooga y apoyando a la Oficina de Química, en septiembre de 1917. *“No podemos dejar de concluir que la cafeína es un ingrediente añadido dentro del significado del estatuto.. . el acusado ha insistido siempre y sigue insistiendo que el producto contiene ambas cosas (coca y cola). . . Concluimos que el Tribunal se equivocó en su veredicto. . . el juicio se invierte. . . (\*)*

---

(\*) H.W. Wiley, “The History of a Crime Against the Food Law” (Historia de un crimen contra la ley reguladora de los alimentos), págs. 376-381.

El Tribunal Supremo demolió el debate de Coca-Cola al decidir que la cafeína era una sustancia añadida y que Coca-Cola era una denominación descriptiva y no distintiva. La Coca-Cola estaba en problemas. Como pasaría más tarde, cuando las decisiones de la Corte Suprema para hacer cumplir el acta de 1914 de la ley Harrison de Control de Drogas fueron pervertidas por la rama ejecutiva del gobierno, el tribunal no pudo hacer cumplir su veredicto. La rama judicial del gobierno — como la legislativa — no tiene tropas. Los agentes del Departamento de Agricultura trabajan para la Casa Blanca y el poder Ejecutivo. El desafío a la ley y al orden es un juego en el cual el gobierno siempre gana. Lo que Coca-Cola se dedicó a hacer entre bastidores para salvar la vida de la compañía, sólo podemos imaginárnoslo. Cuando se volvió a llevar el caso ante el tribunal de Chattanooga en 1917, Coca-Cola alegó *no lo conténder* (que aceptaba el veredicto).

Bajo moción del fiscal del distrito, la corte dictó la sentencia que, nominalmente, parecía suficientemente severa como para satisfacer al editor periodístico más beligerante de Atlanta. Se ordenó a Coca-Cola pagar todos los costos del juicio; cuarenta barriles y veinte barrilitos de Coca-Cola fueron devueltos a la compañía con la advertencia de que Coca-Cola no podrá venderse o de otra manera disponerse en contra de las provisiones del Acta Federal de Alimentos y Drogas, de las leyes de cualquier Estado, Territorio o Distrito, o posesiones insulares de los Estados Unidos.

Esto podría parecer suficientemente claro. La Coca-Cola no puede venderse fuera de Georgia. Pero la decisión del juez también incluía una cláusula de válvula de seguridad: “. . . *No debe llevarse ante los tribunales o confiscarse a la compañía Coca-Cola o a su producto, excepto en este juicio, y en los artículos particulares ya impugnados. . .*”

En otras palabras, Coca-Cola no podía vender los cuarenta barriles y veinte barrilitos, pero era libre de continuar adelante y vender otros barriles y barrilitos en otros lugares. El gobierno debería actuar a través de la Oficina de Química bajo la Ley de control de Pureza de Alimentos y Drogas, una y otra vez, barril por barril, barrilito por barrilito, botella por botella. Unas pocas inocentes definiciones judiciales le proporcionaban un vacío suficientemente grande como para hacer pasar un tren.

Debió chantajearse en primer lugar al secretario de Agricultura para imponer la ley contra la Coca-Cola. Asegurado en su creencia de que el público, preocupado con las preparaciones para una guerra de supervivencia contra Alemania, aceptaría un gesto simbólico, y no la realidad, prohibió a la Oficina de Química que llevase futuras acciones contra la compañía Coca-Cola. Pero esa vez, el valiente doctor Wiley fue sujeto a una pesada investigación y acusaciones falsas — del tipo que la General Motors intentó usar en los setenta contra Ralph Nader.

Como Wiley escribió en su libro:

No hubo intento alguno por parte de los ejecutores de la ley de alimentos, por hacer cumplir el decreto del tribunal iniciando acción legal contra Coca-Cola cada vez que sus productos cruzaban una frontera estatal. Según la opinión de la Corte Suprema, tales procedimientos habrían sido uniformemente exitosos.

Debido a una falta de tales procedimientos, Coca-Cola Company tiene ahora sus acciones cotizadas en la Bolsa de Nueva York. Sus ventas han aumentado enormemente invadiendo el Norte, como previamente habían invadido el Sur. El efecto de beber cafeína con un estómago vacío y en estado libre es mucho más peligroso que beber la misma cantidad de cafeína envuelta en ácido tánico con café y té. La amenaza a la salud y felicidad de nuestra gente está alcanzando proporciones mucho más alarmantes debido a esta expansión del comercio. Los gobernadores de la Bolsa de Nueva York han admitido la cotización de las acciones de Coca-Cola, cuyos productos han sido condenados por el tribunal de los Estados Unidos, por

ser adulterados e incorrectamente rotulados. Esta condición deplorable podría haberse evitado fácilmente si los funcionarios encargados de hacer cumplir las leyes hubieran levantado sus manos para protestar contra la progresiva expansión de este negocio, confiscando sus productos y denunciando ante los tribunales a sus fabricantes. Otra interesante historia habría sido aclarada si el Tribunal Supremo hubiese publicado su opinión sobre la inmunidad que el tribunal otorgó a la compañía Coca-Cola.

La campaña para aprobar las leyes de control de pureza alimentaria y droga se llevó a cabo a la luz del día. Pero su destrucción pasó en la oscuridad. Los procesadores de alimentos y fabricantes de whisky rectificado formaron un frente unido para sabotear a Wiley y su Oficina. Los personeros del negocio alimentario acamparon frente a las puertas de legisladores, funcionarios del Gabinete y hasta del Presidente de los Estados Unidos, para protestar que estaban confiscando el sacrosanto capital, rogando y chantajeando para que se los aliviase del control de Wiley y su Oficina. Pero Wiley se había convertido en un símbolo de servicio incorruptible en el interés público, por lo tanto debían proceder con cautela y tortuosamente.

Cuando los fabricantes de ketchup y envasadores de maíz visitaron la Casa Blanca, el presidente Teddy Roosevelt escuchó sus ruegos angustiados. Luego convocó a su secretario de Agricultura y al doctor Wiley para que escucharan estas quejas. Tras el compungido recitado de las restricciones que entorpecían sus actividades lucrativas, el presidente se dirigió a su secretario de Agricultura para decirle: *“¿Cuál es su opinión sobre la idoneidad de su jefe de Oficina para hacer cumplir las leyes?”* (No existen cintas magnetofónicas presidenciales de este encuentro, sólo las notas de Wiley, y por fortuna la Historia las tiene).

El secretario contestó que la ley era la ley. Las sustancias que se añaden a los alimentos por cualquier propósito y que son perjudiciales a la salud deben ser prohibidas. *“El doctor Wiley ha realizado amplias investigaciones suministrando alimentos benzoados a jóvenes saludables y, en todos los casos, encontró que la salud de estos jóvenes desmejoraba”*.

Entonces Teddy se volvió a Wiley y le preguntó su parecer.

*“Señor Presidente —replicó Wiley—. No lo creo, sino que sé gracias a pacientes experimentos, que el benzoato de soda, o ácido benzoico añadido a los alimentos para humanos es perjudicial para la salud”*.

El presidente golpeó la mesa con su puño y dijo a sus importantes visitantes: *“Esta sustancia que Uds. usan es perjudicial para la salud y no deberán usarla más”*

Podría parecer que quedaba zanjada la cuestión. Pero uno de los emisarios — quizás el más prestigioso — era una importante figura política, un hombre a punto de ser elegido como vicepresidente de los Estados Unidos para reemplazar a Roosevelt (que había accedido a la presidencia tras el asesinato de McKinley). James S. Sherman era muy bien considerado en los concejos del partido Republicano, aunque este día estaba representando a su propia firma, Sherman Brothers de Nueva York.

*“Señor Presidente — empezó —, hay otro asunto del que le hablamos ayer y que no está incluido en lo que termina de decir sobre la utilización del benzoato. Me refiero al uso de sacarina en los alimentos. Mi firma se ahorró 4.000 dólares el año pasado endulzando el maíz enlatado con sacarina en lugar de azúcar. Queremos su decisión sobre esta cuestión”*.

El doctor Wiley no era un político. Todos los demás lo eran. No era íntimo del presidente como los demás. Si alguna vez hubiese tomado café o té con el presidente, quizás sabría lo que conocían los demás. Se metió en una trampa. Violando el protocolo presidencial, en lugar de esperar a que el presidente le preguntase su punto de vista, se encolerizó tanto con esta apelación descaradamente política, que dijo:

*“Todos los que han comido ese maíz dulce, han sido engañados — declaró Wiley —. Creían que comían azúcar, cuando en realidad comían alquitrán de carbón, desprovisto totalmente de cualquier valor alimenticio y extremadamente perjudicial para la salud”.*

Como Wiley recordaría más tarde, el presidente cambió bruscamente de doctor Jekyll a Hyde. Volviéndose enfadado hacia Wiley, dijo:

- “¿Me está diciendo que la sacarina es perjudicial para la salud?”
- “Sí señor presidente — dijo Wiley —,esto es lo que le digo”.
- “El doctor Rixey me da sacarina cada día” — replicó el presidente.
- “Señor Presidente, probablemente este doctor cree que usted está amenazado de diabetes” — le dijo Wiley.
- “Cualquiera que diga que la sacarina es perjudicial para la salud es un idiota”.

El presidente estaba enfadado. Se puso fin al encuentro.

Wiley nunca más volvió a ver al presidente. El doctor Wiley data el desmantelamiento de las leyes para controlar alimentos y drogas en el incidente de ese día en la sala del gabinete de la Casa Blanca, durante el primer año de efectividad de la ley. (\*)

Teddy Roosevelt había sido un joven enfermizo y debilucho. Sobreponiéndose a estas limitaciones físicas, se convirtió en un cruzado comisario de Policía de Nueva York, un rudo guerrero, un auténtico héroe norteamericano. La insuficiencia de glucosa en la sangre no se llamaba aún oficialmente hipoglucemia. Los médicos que tenían pacientes potencialmente diabéticos acostumbraban recetar sacarina en lugar de azúcar. Wiley no sabía que el presidente podía ser uno de estos pacientes. Uno puede estar seguro de que los cabilderos alimentarios, en especial el hombre a punto de ser nombrado vicepresidente, estaban mejor informados que el jefe de la Oficina de Química.

Wiley contradijo el consejo del médico personal del presidente. Quedó convicto de *lése majesté*. ¿Quién sabía que la anterior primera dama, Ida McKinley, era propensa a tener ataques epilépticos en las cenas oficiales? ¿Quién sabía que los médicos del presidente Kennedy le daban cortisona y/o anfetaminas, o que los médicos del presidente Franklin Roosevelt le daban morfina hacia el final? Un exceso de devoción por la salud pública había convertido una pequeña metida de pata en una gran crisis política. Wiley nunca cesó de reprocharse por haber proporcionado involuntariamente el arma para que se deshicieran las leyes de alimentos puros por las que había luchado toda su vida.

Al mismo día, Teddy Roosevelt dio un gran golpe ejecutivo nombrando un panel de expertos científicos. Se aseguró de que este nuevo consejo le apoyaría a él y a su médico de la Casa Blanca, nombrando como presidente al doctor I. Remsen, el hombre que había recibido una medalla por descubrir la sacarina. Remsen tenía poder para seleccionar a los demás miembros del panel. Esto fue el principio del fin del Dr. Wiley y de su Oficina de Química. Los fabricantes de whisky falsificado llevaron su caso ante la Casa Blanca; se nombró otro panel para suplantar al del doctor Wiley. Este estaba totalmente ocupado combatiendo batallas burocráticas dentro de su organización. Una falsa investigación le formuló cargos ridículos tratando de desacreditarlo. Se le amordazó con un decreto ejecutivo. Sus publicaciones científicas advirtiéndole contra los aditivos alimentarios quedaron sin publicarse. Posteriormente se vio forzado a dimitir para estar habilitado de poder hablar en público y ante el Congreso, y dijo:

(\*) H.W. Wiley, “The History of a Crime Against the Food Law” (Historia de un crimen contra la ley reguladora de los alimentos), págs. 376-381.

Era la simple estipulación del acta, y plenamente entendido en el momento de su promulgación e indicado en la misma ley, que la Oficina de Química debía examinar todas las muestras de los alimentos y drogas sospechosas para determinar si estaban adulteradas o mal rotuladas, y que si dicho examen ponía al descubierto tales hechos, éstos debían exponerse y llevarse ante los tribunales para ser juzgados. Interés tras interés, relacionados con lo que la Oficina de Química encontró ser la fabricación adulterada o rotulación incorrecta de alimentos y drogas, trataron de evitar su aparición ante la Corte para defender sus prácticas. Se emplearon varios métodos para asegurarse este fin; muchos de los cuales tuvieron éxito. Una tras otra, encontré que las actividades propias a la Oficina de Química iban siendo restringidas y que varias formas de productos alimenticios manipulados eran retirados de su consideración y transferidos a otros organismos no contemplados por la ley o directamente liberados de nuevos controles. Se conocen muy bien varias de estas instancias. Entre estas pueden mencionarse la fabricación del denominado whisky hecho de alcohol, colorantes y sabores artificiales; el agregado a productos alimenticios de ácido benzoico y sus sales, ácido sulfúreo y sus sales, sulfato de cobre, sacarina, y alumbre; la fabricación de los denominados vinos de magma, productos químicos y colorantes; la técnica de flotar ostras sobre aguas polucionadas con el propósito de hacerlas parecer más gordas y grandes de lo que realmente son con propósitos de venta; la venta de cereales fermentados, descompuestos y mal rotulados; el ofrecimiento público de glucosa bajo el nombre de *jarabe de maíz*, tomando de esta forma una denominación que pertenece legítimamente a otro producto elaborado directamente de tallos de maíz indio.

La tolerancia y validación oficial de tales prácticas ha restringido las actividades de la Oficina de Química a un campo muy pequeño. Como resultado de estas restricciones, se me ha ordenado dejar de declarar en público mis propias opiniones sobre el efecto de estas sustancias sobre la salud, y esta restricción ha interferido con mi libertad académica de hablar sobre asuntos relacionados directamente con el bienestar público. (\*)

El libro de Upton Sinclair *La Jungla* ha ayudado a revertir la ola a favor de las Leyes de Control de Alimentos y Drogas. Tras dejar el gobierno, el doctor Wiley escribió un libro relatando toda la sórdida historia de cómo estas leyes habían sido frustradas dentro del gobierno. Sabía dónde estaban enterrados los cadáveres y decidió decirlo todo y hacer que los norteamericanos se volvieran a enojar. Sin embargo, no era un político, y una vez más subestimó las fuerzas confabuladas en contra suyo. Wiley, decidido a financiar su libro, llevó su precioso manuscrito a una imprenta. Ese manuscrito *desapareció* misteriosamente y aún no ha sido encontrado. Muy raramente se descubre cómo se hacen estas cosas.

Destrozado, pero no vencido, el doctor Wiley retornó valientemente a su labor, volviendo a escribir desde el principio. Esta tarea le tuvo totalmente ocupado durante diez años. Trató de volver a poner al día las cosas, pero en 1929 muchas de sus chocantes revelaciones estaban ya pasadas de moda. La mayor parte de los villanos estaban muertos.

La mayor parte de los políticos había desaparecido, o al menos ya no estaban en el poder. Sin embargo, su volumen *La Historia de un Crimen contra la Ley Alimentaria* era una primicia sobre la corrupción gubernamental, bastante diferente de todo lo que se había escrito antes. Esta vez, trató de protegerse. No tomó riesgos para que se volviera a perder el manuscrito. Cada faceta de su producción e impresión fue supervisada personalmente por Wiley. Cuando empezó su distribución en 1929, parecía un *best-seller*. Los libros desaparecían rápidamente de las estanterías de las librerías. Sin embargo, no se recibieron cartas de lectores, nada de felicitaciones, ninguna alabanza, y prácticamente ninguna crítica. Los libros continuaban desapareciendo, sin poderse encontrar copias por ningún lado.

---

(\*) H.W.Wiley, "The History of a Crime Against the Food Law" (Historia de un crimen contra la ley reguladora de los alimentos), págs. 376-381.

Desesperado, el doctor Wiley puso los pocos libros restantes en bibliotecas de todo el país — desaparecieron de las bibliotecas tan deprisa como lo habían hecho de las librerías —. Trate Ud. de encontrarlo en la biblioteca de su barrio, a ver si consigue una copia. A nadie debería sorprender que sucedan hoy tales cosas, cuando el presupuesto de publicidad de un conglomerado alimentario es mayor que el presupuesto total anual de la agencia gubernamental encargada de vigilar esa industria. La despedida en la última página de la exposición del doctor Wiley era profética en 1929. Hoy es escalofriante:

Si se hubiese permitido a la Oficina de Química hacer cumplir la ley, tal como fue escrita y tal como se intentó hacer, ¿en qué situación estaríamos ahora? Ningún producto alimenticio en nuestro país contendría traza alguna de ácido benzoico, ácido sulfuroso o sulfitos, ningún alumbre o sacarina, excepto para propósitos médicos. Ningún refresco contendría cafeína o teobromina. Ninguna harina blanqueada entraría en un comercio interestatal. Nuestros alimentos y drogas serían integrales sin ninguna forma de adulteración o rotulación incorrecta. La salud de nuestra gente habría mejorado enormemente y prolongado su período de vida. Los fabricantes de nuestras fuentes alimentarias y especialmente los molineros dedicarían sus energías a mejorar la salud pública y a promover la felicidad en cada hogar produciendo harinas y alimentos de cereales integrales.

Se habría aumentado grandemente la resistencia de nuestra gente a las enfermedades infecciosas con una dieta muy mejorada e integral. Nuestro ejemplo habría sido seguido por todo el mundo civilizado y de esta forma trayendo a todo el universo los beneficios que nuestro propio pueblo habría recibido.

Nos habríamos librado de la ignominia y desgracia de los grandes científicos que se esfuerzan por derrotar el propósito de una de las más grandes leyes jamás decretadas para proteger el bienestar público. Los eminentes oficiales de nuestro gobierno se habrían librado de la indignación de la opinión pública. En vez, permitieron y alentaron esos fraudes al público. La causa de una dieta integral no se habría retrasado cincuenta o cien años. Y por último, aunque no menos importante, nunca hubiese sido necesario escribir.

Al final, la Oficina de Química fue legalmente dismantelada. En su lugar se estableció la Administración de Alimentos y Drogas e Insecticidas, precursora de la Administración de Alimentos y Drogas (EDA). El Escuadrón del Veneno, aquel grupo de hombres sanos y jóvenes con los que el doctor Wiley había experimentado los nuevos aditivos alimentarios antes de permitir que éstos circularan libremente entre el público, fue más tarde reemplazado por la lista del FDA: GRAS (considerados no peligrosos en general) — una lista de colorantes, aditivos y adulterantes alimentarios —. Se dio carta blanca a los fabricantes y procesadores de alimentos para que utilizaran prácticamente cualquier cosa en sus productos *hasta* que la evidencia mostrase que podían ser perjudiciales para la salud pública. Todo el intento de las Leyes de Alimentos y Drogas Puras se había puesto patas arriba.

El Escuadrón del Veneno se amplió para incluir a todo el país. Ahora, la lista de GRAS se ha vuelto tan larga que el norteamericano medio ingiere 2 1/2 kilos de aditivos químicos al año, junto con aproximadamente otros 25 kgs. de azúcar escondida.

Como con la marina británica hace doscientos años, el FDA pasa gran parte de su tiempo actuando como un *cheerleader* extraoficial para la industria alimentaria, diciéndonos que la dieta norteamericana tipo, sea lo que fuere, es la mejor de la Historia mundial. El doctor Wiley fue honrado póstumamente por el gobierno: se emitió una estampilla de correo con su efigie y nombre. Más tarde, fue nombrado para el Salón de la Fama de los Estados Unidos. No será en los setenta, pero quizás un día, después que el FDA nos diga que Wiley estaba absolutamente en lo cierto sobre la sacarina (entre otras cosas), y el péndulo del pánico público oscile violentamente, le levantarán una estatua en el panteón de los héroes norteamericanos.



En 1971, el FDA sacó discretamente la sacarina de la lista GRAS. Esta validación silenciosa de los puntos de vista de Wiley necesitó sesenta años y pico. Ahora el FDA ha comenzado a restringir su uso, pero no en las denominadas bebidas sin azúcar o de bajas calorías, que son las que más utilizan sacarina. El negocio del alimento dietético sin azúcar tiene un éxito más rotundo al descubrir cada día más norteamericanos que tienen el *Sugar Blues*: se cifra en más de mil millones de dólares anuales con el refresco dietético como el de mayor venta. Durante los últimos cincuenta años, se han registrado numerosas alertas sobre el tema de la adicción norteamericana del azúcar. ¿Cuántas de éstas provienen de nuestros sabuesos oficiales en la Administración de Alimentos y Drogas (FDA)? Ninguna que yo haya podido descubrir. En realidad, cuando los funcionarios de este departamento gubernamental quedan atrapados, sin querer, en cualquier faceta de la controversia sobre el azúcar, parecen decirnos que todo está perfecto.

En 1961, una compañía de alimentos de Ohio dio un golpe maestro de mercado. Introdujo un nuevo producto: azúcar fortalecida. Durante años, muchos cereales, harinas y pan — privados de vitaminas y minerales en el proceso de refinación — se habían vendido como *fortalecidos* y *enriquecidos*, tras añadirles unas cuantas vitaminas sintéticas. El FDA nos repetía que la harina enriquecida era tan buena como la harina real. Miles de millones de dólares en publicidad habían programado a la ama de casa norteamericana para que se mostrara ávida de este producto fortalecido y aquel enriquecido. Así, pues, ¿por qué no enriquecer el azúcar blanca? De pronto alguien lo hizo. Apareció en el mercado el *azúcar fortalecida* con una lista de vitaminas y minerales en su rótulo: yodo, hierro, vitamina C, cuatro vitaminas del complejo B, y 400 unidades de vitamina A.

¿Qué podían hacer los azucareros? Atacarlos o unírseles. La unión representaba ciertos problemas. Si los promotores del azúcar refinada blanca querían competir enumerando supuestas vitaminas y minerales en el rótulo del paquete, nada hubiesen tenido que revelar, excepto una hilera de ceros. Pero si los fabricantes de azúcar picaban el anzuelo y empezaban a fortalecer su azúcar blanca refinada con vitaminas y minerales, se ponían entre la espada y la pared. Algunos de sus clientes más importantes, como la Coca-Cola y otros fabricantes de refrescos, podían considerar esta acción como poco noble.

Lo que pasó en las altas esferas de la industria azucarera no lo sabremos nunca. El FDA se lanzó al rescate. ¿Rescate de quién? Los inspectores del gobierno confiscaron cantidades de azúcar *fortalecida* y declararon por fe administrativa que el rótulo era incorrecto. La rotulación incorrecta es una regulación desatinada del FDA, significando generalmente un cargo que podrá servir hasta que puedan desenterrar otro.

En otras confiscaciones del FDA, se utilizaba el cargo *rotulación incorrecta* señalando que si un almacén de productos alimentarios naturales exhibía un libro indicando que el arroz integral sin refinar es bueno contra enfermedades, y mejor que el arroz blanco, el libro debe ponerse a quince metros de distancia del arroz, o si no puede utilizarse como cargo que el libro está proporcionando una *rotulación incorrecta* del arroz.

El FDA puede proceder entonces, ya sea a confiscar y quemar el libro, o el arroz. Como la quema de libros recuerda a alguna gente sensitiva de Occidente a Hitler, el FDA ha optado a favor de quemar el arroz, como se ha hecho en Vietnam, y que para algunos parece constructivo.

Los fabricantes del azúcar fortalecida pensaron que tenían algo bueno. Después de todo, los Estados Unidos es un país libre, y contaban con el dinero y abogados para llevar el asunto a la

Corte. El litigio duró dos años antes de que se llegara a una decisión. Durante el procedimiento judicial, el FDA sostenía que el listado de vitaminas y minerales en los paquetes de azúcar enriquecida era un rotulado incorrecto ya que *“no eran significativamente nutritivos, porque pueden obtenerse cantidades adecuadas de estos nutrientes en la dieta norteamericana tipo ”*.

¿Estaba diciendo el FDA que no se necesita el azúcar enriquecida porque ya tenemos el pan enriquecido? El juez federal despidió el caso del FDA de la Corte con un regaño legal: *“Si el caso del gobierno fuese válido — dijo el juez —, cualquier producto fortalecido con vitaminas podría destacarse y desafiarse en base a que. . . esos nutrientes pueden obtenerse en todas partes en los productos alimenticios. . . la posición del gobierno es claramente insostenible”*.

La gente del azúcar enriquecida ganó el caso. Pero captaron el mensaje. ¿Cuánto hace que no he visto ningún aviso loando al azúcar *fortalecida y enriquecida*?

En 1951, un médico a quien se había encargado realizar investigaciones nutricionales para la marina norteamericana durante la II Guerra Mundial atestiguó ante un comité congresional. (Cuando la Armada descubrió la cantidad de dinero que sus hombres gastaban en Coca-Cola, se estudiaron todas las bebidas hechas con cola. Se descubrió que contenían alrededor de un 10 por ciento de azúcar). La industria de refrescos recibió certificados de racionamiento para que pudieran cobrar todo el azúcar vendida a las fuerzas armadas. El nutricionista de la Armada, el doctor McCay, empezó a estudiar esos certificados.

*“Me sorprendí al enterarme — atestiguó —, que la bebida contenía cantidades substanciales de ácido fosfórico . . . En el Instituto de Investigación Médica Naval, pusimos dientes humanos en una bebida de cola y descubrimos que empezaron a disolverse en poco tiempo”*.

Mientras los miembros del Congreso quedaban boquiabiertos, el médico continuó:

*“La acidez de las bebidas hechas con cola.. . es más o menos la misma que la del vinagre. La cantidad de azúcar enmascara la acidez, y los niños no se dan cuenta que están bebiendo esta extraña mezcla de ácido fosfórico, azúcar, cafeína, colorantes y materias para dar sabor”*.

Un miembro del Congreso preguntó al doctor qué oficina gubernamental se encargaba de averiguar el contenido de los refrescos.

*“Todo lo que sé es que nadie lo averigua ni le presta atención”* contestó el doctor.

Otro miembro del Congreso preguntó al doctor si había realizado algunos análisis sobre el efecto de las bebidas hechas con cola en metales y hierro. Cuando el médico dijo que no lo había hecho, el miembro del Congreso dijo: *“Un amigo mío me dijo una vez que había dejado caer tres clavos en una botella de cola, y que en cuarenta y ocho horas, los clavos se habían disuelto completamente”*.

*“Por supuesto — replicó el doctor —. El ácido fosfórico que contiene puede disolver el hierro o la piedra caliza. Si derrama este líquido sobre las escaleras, erosionaría las escaleras que llegan hasta aquí. . . Pruébenlo”*.(\*)

*“Puesto que los refrescos tienen un papel cada vez más importante en la dieta norteamericana y tienden a substituir alimentos como la leche, merecen una consideración muy cuidadosa”* sugirió el doctor.

---

(\*) W. Longgood, “The Poisons in Your Food” (Los venenos de sus alimentos), págs. 200-201.

Esto era en 1951. Hasta hoy, ha ido de mal en peor. Las estadísticas sugieren que el 25 por ciento del azúcar que se consume en Estados Unidos llega al gannate norteamericano en forma de refrescos de todos tipos.

Entre 1962 y 1972, descendió el consumo de café, así como el consumo de leche, mientras que el consumo de refrescos casi dobló — más de 120 litros anuales por persona en 1972, en comparación con 64 litros en 1962.

La cerveza y el té ocupan el cuarto y el quinto lugar en la lista de bebidas preferidas en Norteamérica. Ambas registraron un aumento en una década. La explosión de las ventas del té se atribuyó en gran parte a la venta de tés instantáneos, algunos con limón y azúcar añadidos. Se ha convertido al té en un refresco azucarado, de forma que empieza a competir con otros sabores. Prácticamente, todo lo que beben los norteamericanos — café, refrescos, leche, cerveza, té, jugos, licores y vinos — está cargado de azúcar o dulcificantes artificiales.

Nuestro hábito de beber — desde la cuna a la tumba — es una adicción al azúcar.

Hace varios siglos, los campesinos armaron un escándalo contra los perversos *sofisticadores* que añadían azúcar a su cerveza en pequeñas cantidades como agente de fermentación. En los años 1920, el combatiente Robert La Follette, senador populista por Wisconsin, se enfrentó a los que apoyaban el azúcar. Afirmó que no solamente el trust del azúcar controla los precios sino que también controla al gobierno.

Hoy en día, tanto los azucareros como los poderosos de la cola tienen presidentes y primeros ministros en su bolsillo. El famoso debate de la cocina entre el ex vicepresidente Nixon y el primer ministro Khrushchev en Moscú, en los sesenta, consistió en gran parte en un golpe de promoción para fotografiar al premier con una botella de Pepsi-Cola. Nixon había sido abogado de Pepsi. El presidente de la Pepsi-Cola Inc., se convirtió en el presidente de la Fundación Nixon cuando su abogado asumió la Presidencia de los Estados Unidos. En 1972, la Pepsi obtuvo su primera franquicia rusa para promover sus productos en la Unión Soviética en intercambio para los derechos de distribución en los Estados Unidos de los licores y vinos soviéticos.

La industria de refrescos basados en azúcar, una actividad que gana miles de millones, merece una consideración muy cuidadosa, como sugirió ante el Congreso el nutricionista de la Armada durante la II Guerra Mundial.

El lector puede estar seguro que la obtuvo.

## XI. QUE DICEN LOS ESPECIALISTAS

Ya sea copos de cereal, pasteles o café negro azucarados para el desayuno, ya sea una hamburguesa y una Coca-Cola para el almuerzo, o la completa cena *gourmet* para la cena, químicamente, la dieta tipo norteamericana es una fórmula que asegura la burbujeante, indisposición estomacal.

A menos que uno haya tomado demasiada insulina y, en un estado de shock insulínico, necesite azúcar como un antídoto, difícilmente tiene alguien necesidad de tomar azúcar refinada. Los humanos necesitan el azúcar tanto como la nicotina del tabaco. El antojo es una cosa, y la necesidad otra. Desde los días del imperio persa hasta los nuestros, se ha usado usualmente al azúcar para dar sabor a otros alimentos o bebidas, como un ingrediente en la cocina o un condimento en la mesa. Dejemos por un momento a un lado los efectos conocidos del azúcar (a largo y corto plazo) sobre todo el sistema, y concentrémonos en el efecto del azúcar tomado en combinación con otros alimentos cotidianos.

Cuando la abuelita advertía que los pastelitos azucarados antes de las comidas “*estropearán tu cena*” sabía lo que se estaba diciendo. Puede que su explicación no hubiese satisfecho a un químico pero, como con muchos axiomas tradicionales, desde la ley mosaica por el alimento *kosher* y la separación en la cocina, tales reglas están basadas en años de pruebas y errores y son valederas. Gran parte de las modernas investigaciones sobre la combinación de alimentos son descubrimientos esmerados de cosas que la abuelita daba por sentadas.

Cualquier dieta o régimen que se efectúe por el solo propósito de perder peso es peligroso, por definición. En la Norteamérica del siglo XX se habla y trata la obesidad como una enfermedad. No es una enfermedad, sino sólo un síntoma, una señal, una advertencia de que el cuerpo no funciona bien. Hacer régimen para perder peso es tan idiota y peligroso como tomar una aspirina contra el dolor de cabeza antes de saber la razón del dolor de cabeza. Librarse de un síntoma es lo mismo que desconectar una alarma. Deja a la causa básica intacta.

Cualquier dieta o régimen que se haga con cualquier meta que no sea el de restablecer la salud total del cuerpo, es peligroso. Mucha gente obesa está desnutrida (el doctor Curtis Wood hace hincapié en este punto en su libro *Sobrealimentado pero Desnutrido*, aparecido en 1971). Comer menos puede agravar esta condición, a menos que uno vigile la calidad de la comida en lugar de su cantidad.

Mucha gente — los médicos incluidos — suponen que si se pierde peso, se pierden grasas. Esto no es necesariamente así. Cualquier dieta que engloba a todos los carbohidratos juntos es peligrosa. Cualquier dieta que no considera la calidad de los carbohidratos y no hace la distinción crucial entre vida y muerte entre carbohidratos naturales sin refinar, como cereales integrales y verduras, y carbohidratos refinados por el Hombre como el azúcar y harina blanca es peligrosa. Cualquier dieta que incluye azúcar refinada y harina blanca, no importa qué nombre *científico* se les aplique, es peligrosa.

Suprimir el azúcar y la harina blanca substituyéndolas por cereales integrales, verduras, frutas naturales de estación, es la base de cualquier régimen natural sensato. El cambio de *calidad* de sus carbohidratos puede cambiar la calidad de su salud y vida. Si Ud. come alimentos naturales de buena calidad, la cantidad tiende a controlarse por sí sola. Nadie comerá media docena de remolachas azucareras o una caja entera de azúcar de caña. Incluso, si lo hace, será menos peligroso que unos cuantos gramos de azúcar.

Los azúcares mono y disacáridos — azúcares naturales, como el de la miel y el de las frutas (fructosa) así como el refinado (sacarosa) — tienden a detener la secreción de jugos gástricos y tienen el efecto de reducir la capacidad natural de la función estomacal. Los azúcares no se digieren en la boca, como los cereales, o en el estómago, como la carne animal. Cuando se toman solos, pasan rápidamente a través del estómago al intestino delgado. Cuando se toman los azúcares con otros alimentos, quizá carne y pan en un bocadillo, quedan retenidos en el estómago durante algún tiempo. El azúcar del pan y de la Coca-Cola se asienta allí con la hamburguesa esperando ser digerido. Mientras el estómago está trabajando en la digestión de la proteína animal y de los almidones refinados en el pan, el azúcar añadida prácticamente garantiza una rápida fermentación ácida bajo las condiciones de calor y humedad existentes en el estómago.

Un terrón de azúcar en su café después de un bocadillo es suficiente para convertir su estómago en un fermento. Un refresco con una hamburguesa es suficiente para convertir su estómago en una retorta de destilación. El azúcar refinada con cereales (ya los compre preparados con azúcar en un paquete, o los endulce usted mismo) casi garantiza una fermentación ácida. Desde el inicio de los tiempos se observaban las leyes naturales, en ambos sentidos del término, cuando se trataba de comer alimentos en combinación. Se ha observado que los pájaros comen insectos en un período del día y semillas en otro. Otros animales tienden a comer un solo tipo de alimento por vez. Los animales carnívoros toman sus proteínas crudas y directamente.

En Oriente, es tradicional comer de yang a yin. La sopa de miso (proteína de soja fermentada: yang) se toma en el desayuno; el pescado crudo (más proteínas yang) al principio de la comida; luego viene el arroz (que es menos yang que la sopa de miso y el pescado); y luego las verduras que son yin. Si uno come con una familia tradicional japonesa y viola este orden, los orientales (si son amigos suyos) le corregirán cortésmente pero con firmeza. La ley que observan los judíos ortodoxos prohíbe muchas combinaciones en la misma comida, especialmente carne y productos lácteos. Los utensilios especiales que se utilizan para los productos lácteos y otros diferentes para las comidas a base de carne refuerzan ese tabú en la fuente de la comida, en la cocina. El Hombre aprendió muy tempranamente lo que las combinaciones incorrectas de alimentos podían causar en el sistema humano. Cuando sintió dolor de estómago por combinar fruta fresca con cereales, o miel con puches de cereal, no se dirigía a una pastilla antiácida. Aprendió a no comer de esa forma. Cuando se extendió la glotonería y los excesos, se invocaron en su contra códigos y mandamientos religiosos. La glotonería es un pecado capital en la mayoría de las religiones; pero no hay advertencias religiosas o mandamientos específicos contra el azúcar refinada, porque el abuso del azúcar — como el abuso de drogas — no apareció en la escena mundial hasta después de muchos siglos de haberse redactado los libros sagrados.

*“¿Por qué debemos aceptar como normal lo que encontramos en una raza de seres humanos débiles y enfermos? — pregunta el doctor Herbert M. Shelton — ¿Debemos dar siempre por sentado que las actuales prácticas alimentarias del Hombre civilizado son normales?”*

*Heces malolientes y flojas, heces duras y pedregosas, gases fétidos, colitis, hemorroides, evacuaciones con sangre, la necesidad de papel higiénico . . . se han agrupado en la órbita de lo normal”. (\*)*

Cuando los almidones y azúcares complejos (como los de la miel y frutas) se digieren, se descomponen en azúcares simples llamadas monosacáridos, que son sustancias utilizables — nutrientes -. Cuando se toman juntos los almidones y los azúcares y se fermentan, se descomponen en dióxido de carbono, ácido acético, alcohol y agua. Con excepción del agua,

(\*) H.M. Shelton, “Food Combining Made Easy” (Método simple para la combinación de alimentos), pág. 32.

todas esas sustancias son inutilizables (venenos). Cuando se digieren las proteínas, se descomponen en aminoácidos, que son sustancias utilizables (nutrientes). Cuando se toman proteínas con azúcar, ocurre su putrefacción, se descomponen en una variedad de tomaínas y leucomaínas, que son sustancias inutilizables (venenos). La digestión enzimática de los alimentos los prepara para ser utilizados por nuestro cuerpo. La descomposición bacteriana los inutiliza para nuestro cuerpo. El primer proceso nos proporciona nutrientes, el segundo nos da venenos.

Mucho de lo que pasa por nutrición moderna es sólo una manía por la contabilización cuantitativa. Se trata al cuerpo como a una cuenta bancaria. Calorías de depósito (como dólares) y energía que se retira. Depositando proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales — equilibrados cuantitativamente — el resultado teórico es un cuerpo sano. Hoy la gente se califica como sana si puede arrastrarse fuera de la cama, llegar a la oficina y firmar. Si no lo pueden hacer, llaman al médico solicitando un certificado para el seguro de enfermedad, se les receta hospitalización, una cura de descanso, cualquier cosa desde un día pago sin trabajar hasta un riñón artificial, cortesía de los contribuyentes.

Pero, ¿cómo pueden aprovecharse esas calorías y nutrientes consumidos cada día y teóricamente necesarios, si no se ingieren en orden y concierto y en vez se comen sobre la marcha y con apuro? Es natural que se fermenten y pudran en el tubo digestivo. ¿Para qué sirven al cuerpo esas proteínas si se pudren y estancan en el canal gastro-intestinal? Los carbohidratos que fermentan en el conducto digestivo se convierten en alcohol y ácido acético, en monosacáridos no digeribles.

*“Para obtener sustento de los alimentos que se comen, deben digerirse — advirtió hace varios años Shelton —. No deben pudrirse”.*

Por supuesto, el cuerpo puede deshacerse de los venenos por medio de los órganos excretores: la cantidad de venenos en la orina se toma como índice para determinar lo que sucede en los intestinos. El cuerpo establece una tolerancia a estos venenos, como también se ajusta gradualmente a la ingestión de heroína. Pero, dice Shelton, *“el malestar por acumulación de gases, el mal aliento y los olores fétidos y desagradables son tan indeseables como los venenos”*. (\*)

No sé lo que estaba usted haciendo durante La Semana de Enfermedades Digestivas en mayo de 1973, pero yo la celebré viendo un seminario sobre el *show* televisivo de David Susskind. Tres eminentes gastroenterólogos y un psiquiatra de Nueva York hablaron sobre úlceras durante una hora y media. Me aposté que estos tres distinguidos especialistas podrían hablar durante noventa minutos sin mencionar una sola vez la palabra azúcar. Por lo tanto, tuve que fijarme en cada palabra para saber si había ganado.

Tal como había supuesto, no se omitieron las citas aprendidas de los clásicos (“lago se consumía por dentro”). Hubo seductoras discusiones psiquiátricas sobre la personalidad ulcerosa (conductores de taxi, controladores aéreos, mujeres después de la menopausia). Hubo citas históricas: un saludo para William Beaumont, el padre de la gastroenterología que estudió al hombre con el agujero de bala en su estómago; algunos manotones a las tendencias y predisposiciones familiares subyacentes (la frustración se come a uno); una exposición de los síntomas en una constelación (dolores como de hambre, que se atenúan comiendo, o vomitando sangre, luego una visita a su doctor y recibe un enema de bario y, por supuesto, las radiologías).

---

(\*) H.M.Shelton, “Food Combining Made Easy” (Método simple para la combinación de alimentos), pág. 34.

También hubo advertencias incidentales. La aspirina puede inflamar las úlceras y causar hemorragias en 70 por ciento de los casos de úlcera. ¿Cuántos anuncios comerciales en vivo han visto con médicos emitiendo esta advertencia? *“Odio la aspirina — dijo uno de los especialistas —. Mi suegra vive de ella, pero la aspirina disfrazada es una causa de úlceras”*. ¿Dónde se esconde la aspirina? No nos lo dijeron.

Se señalaron ciertas nubes rosadas en el horizonte. Neil Miller, del Instituto Rockefeller, tiene una medicación que controlará la acidez estomacal; los japoneses han perfeccionado unos instrumentos diminutos que pueden detectar las úlceras. Hubo admisiones generosas de errores médicos pasados. En el pasado, la cirugía mutilatoria se utilizaba demasiado prematuramente para extirpar una parte o todo el estómago.

Finalmente, los médicos concretaron algunos casos; el ácido en el estómago causa úlceras; si no hay ácido, no hay úlceras. Nos dicen que la mayor parte de nosotros tenemos un estómago ácido. ¿Qué causa la acidez de estómago? Bueno, el ácido; otra vez el estómago como una cuenta bancaria.

Susskind quiso saber si los colegas presentes enviaban sus pacientes ulcerosos al psiquiatra. *“No es usual, le dijeron. Los antiácidos son mejores. Le hacen sentir mejor más rápidamente. Sin embargo, no existen drogas para acelerar la curación. Todos tenemos que vivir en el estrés”*.

La acidez causa dolor, nos dijeron. Para eliminar el dolor, sugirió uno de los médicos, es conveniente una dieta tipo blanda. Sabrosa, pero no demasiado apetitosa. Tres comidas y un bocadillo a horas regulares. Rebajar la posibilidad de ácidos descartando el curry. ¿Alguna vez vio Ud. alguna publicidad para el curry? La cafeína es un ácido; nada de café negro, tómelo con crema. Se estaban acercando al punto en el que yo podía perder mi apuesta, pero lo pasaron por alto. Nadie mencionó el azúcar o la Coca-Cola, que contiene cafeína y azúcar agregadas.

Como dieta estricta para los que tienen dolores muy fuertes, sugirieron un termo de leche, crema de trigo, flan y gelatina. Estos dos últimos productos contienen azúcar agregada. Nadie lo mencionó. Tras observar estas dietas durante un período de dos a seis semanas, el paciente debería encontrarse mejor. ¿Qué pasa entonces?

*“Entonces”* dijo un doctor (sin oposición por parte de los demás), *“coma lo que se le antoje”*. Hoy, ningún médico puede curar úlceras, se nos dijo. La cirugía es la respuesta final, por un precio. En lugar de la cirugía *mutiladora* practicada en el pasado no muy lejano, los cirujanos practican ahora un nuevo tipo de operación en la que no se necesita extirpar el estómago, sólo corta los nervios y bloquea el registro del dolor. Alrededor del 50 por ciento de los pacientes con úlcera pueden anticipar una recurrencia en 2 años; el 75 por ciento en cuatro años.

El dolor es la señal de advertencia divina que da la Naturaleza para indicar que algo no marcha bien. Por lo tanto, se le hace a uno una operación que desconecta la señal de alarma. Esto es muy inteligente, muy inteligente . . . Imagine nuestra reacción si desconectáramos una alarma de fuego y la bomba de incendio se precipitara en escena y apagara la alarma sin tratar de extinguir el fuego. Siguiendo esta lógica, el aborto es un anticonceptivo.

Bien, según dijeron los buenos médicos, veinte millones tienen úlceras. Estábamos en un seminario compuesto por los especialistas neoyorquinos más reputados diciéndonos lo poco que sabían de la forma más convincente posible. ¿Cuál es la respuesta? Más dinero del gobierno federal para más investigación. En noventa minutos, no fueron capaces de hacer una sola sugerencia constructiva que ayudara al ciudadano común a manejar su dieta para prevenir las úlceras. Fueron capaces de hablar durante noventa minutos sin mencionar el azúcar una sola vez.

Un mes más tarde, tres gastroenterólogos dijeron ante un subcomité del Senado, que la aspirina y otras medicinas patentadas que contienen aspirina, como el Alka-Seltzer, pueden agravar los trastornos estomacales, que pretenden aliviar.

El doctor J. Donald Ostrow, un profesor asociado de medicina en la Universidad de Pensilvania, sugirió que se debía obligar a los vendedores de Alka-Seltzer poner en televisión *“un tipo vomitando sangre y a un gastroscopio introduciéndose en su garganta”*. El doctor Ostrow señaló que durante los pasados dieciocho meses había observado a dieciocho pacientes del Hospital de Filadelfia *“cuyas hemorragias gastrointestinales habían sido causadas por la ingestión de preparados a base de aspirina. En cinco de estos pacientes, el preparado era Alka-Seltzer, tomado repetidamente durante un corto período de tiempo para tratar síntomas de trastornos gástricos, que en realidad estaban relacionados a trastornos subyacentes del estómago”*. (\*)

Ostrow habló del círculo vicioso que comienza cuando la gente toma Alka-Seltzer para aliviar sus trastornos estomacales. Por un tiempo parece funcionar. Pero al disminuir los efectos anti-ácidos, el dolor vuelve, más grave que antes. Esto lleva a otra dosis de Alka-Seltzer y así sucesivamente, con más dolor; más Alka-Seltzer, hasta que el paciente termina sangrando en el hospital. De acuerdo con las estadísticas proporcionadas por los fabricantes de Alka-Seltzer, los médicos estiman que cada cuatro meses en Norteamérica unas 600.000 personas usan AlkaSeltzer en exceso, terminando peor que antes.

Otro médico aseguró a ese subcomité del Senado que la aspirina no induce a hemorragias masivas del estómago en gente normal. Por supuesto que no. No obstante, la gente sana no toma ese potingue. Así, pues, ¿dónde nos lleva esto?

Cosas interesantes suceden a menudo cuando los médicos intentan curarse ellos mismos. Si uno encuentra un médico que practica la medicina heterodoxa, hay muchas probabilidades de que sus ojos y mentalidad se abrieran cuando intentó curarse a sí mismo según las reglas. Cuando esto no funcionó, descartó las reglas y empezó a experimentar consigo mismo. El dolor y el sufrimiento tienden a erosionar nuestra fe en los tratamientos convencionales. Después de cierto tiempo, uno está dispuesto a probar lo que sea. Incluso algo tan sensato como observar lo que come. Esta ha sido la historia de los grandes curanderos heterodoxos como el doctor Tilden, el doctor Hal Beiler, y muchos otros en Norteamérica y en el extranjero.

En *Dulce y Peligroso* (Sweet and Dangerous), el doctor John Yudkin, eminente médico británico, bioquímico, y profesor emérito de nutrición en la Universidad de Londres, cuenta cómo fue diagnosticado como sufriendo de úlceras hace veinticinco años. Se le dio la advertencia tradicional: tómese con calma, no se fatigue, evite los alimentos picantes, coma pequeñas comidas más frecuentemente, posponga la intervención quirúrgica hasta que se convierta en imperativa. Tomaba preparaciones antiácidas cada vez que se sentía mal. Entonces, empezó a engordar, como muchos hombres a su edad. Así, pues, emprendió un régimen para reducir de peso. Eliminó el consumo de azúcar, entre otras cosas. En pocos meses, descubrió que sus síntomas gástricos habían desaparecido.

El doctor Yudkin llevó a cabo experimentos estrictos durante los dos próximos años, reuniendo información facilitada por cuarenta y un pacientes. Los resultados fueron bien claros. Dos sostenían que habían empeorado con una dieta baja en carbohidratos, once dijeron que no habían observado alguna diferencia apreciable, pero una mayoría decidida de veintiocho dijeron que se encontraban mucho mejor. Muchos juraron que continuarían su dieta baja en

---

(\*) Richard D. Lyons, The New York Times, 7 de junio de 1973.



carbohidratos para siempre. El grupo de pacientes estaba compuesto por hombres y mujeres con úlceras gástricas o en el duodeno, y algunos con hernias.

*‘Ahora ya no puede decirse que la dieta no remedió la dispepsia grave — dice el doctor Yudkin — La dieta correcta lo hará, sólo dejará de hacerlo la dieta incorrecta’.*

¿Por qué funciona la dieta correcta? *“El azúcar irrita el revestimiento del canal digestivo superior, esófago, estómago y duodeno . . .”* La dieta que recetó Yudkin a sus pacientes contiene muy poca azúcar. (\*\*)

El doctor Yudkin estaba tratando pacientes que no podían ser completamente controlados, ya que no era posible hospitalizarlos. Era necesario tomar la palabra de los pacientes sobre lo que comían y cómo observaban las instrucciones. Este tipo de experimento llevado a cabo bajo condiciones controladas, en el ejército o en una cárcel, sería mucho más concluyente.

El doctor Yudkin informa sobre otro experimento reciente que se efectuó en sentido contrario. Convenció a siete hombres jóvenes para que se tragaran un tubo en ayunas para obtener muestras de sus jugos gástricos en reposo; luego, en intervalos de quince minutos — después de que habían ingerido un alimento blando de prueba, consistente principalmente de pectina - se sacaron más muestras. Estas se analizaron de forma usual, midiendo el grado de acidez y la actividad digestiva. Se puso entonces a los pacientes en un régimen de alto tenor de azúcar durante dos semanas, y se hicieron nuevas pruebas. Los resultados mostraron que dos semanas de un régimen rico en azúcar era suficiente para aumentar tanto la acidez del estómago como la actividad digestiva de los jugos gástricos, de la forma que se encuentra en la gente con úlceras gástricas o del duodeno. La dieta rica en azúcar aumentó la acidez estomacal en un 20 por ciento y la actividad enzimática se multiplicó casi por tres. (Estos efectos se observaron en la mañana, antes del desayuno).

Esto quizá sea demasiado simple para interesar al especialista en úlceras. La mayor parte de los regímenes nutricionales que se promocionan hoy, aún se basan en lo cuantitativo. Hablan sobre calorías. Tomen sus proteínas, vigilen sus grasas, tal vez disminuyan los carbohidratos. Ocasionalmente se oye hablar de la diferencia cualitativa entre las grasas vegetales y animales, polisaturadas y poliinsaturadas. Sin embargo, los carbohidratos son aún puestos todos en el mismo montón y una proteína es una proteína. Todo el tema de mezclar alimentos en combinaciones totalmente indigeribles, se deja para Fannie Farmer y para la gente que inventa libros de cocina y cenas por televisión. Nada nos dice sobre nuestras resacas y acidez de estómago, excepto que tomemos un Alka-Seltzer.

---

(\*\*) J. Yudkin, “Sweet and Dangerous” (Dulce y peligroso).

## XII. ¿FUMAR UN LUCKY EN VEZ DE COMER UN DULCE?

El principal cliente norteamericano del azúcar es la industria alimentaria. Y se entiende. ¿Quién es el número dos y llegando cerca? ¿Puede creer que se trata de la industria tabacalera? Las cifras exactas son un secreto comercial. Se le permite al Cirujano General que le diga en cada paquete y anuncio publicitario que el tabaco es peligroso para su salud. Sin embargo, no exigen a los fabricantes de cigarrillos que ofrezcan más información.

Los fabricantes de caramelos deben decirle en el envoltorio que el azúcar es su ingrediente principal. Las latas de sopa de ostras deben enumerar también sus ingredientes. El fabricante de helados tiene que decirle cada uno de los ingredientes que componen el barquillo, pero ni siquiera se le permite decir qué contiene el helado. Lo mismo sucede con el tabaco. Le informan sobre el alquitrán y la nicotina; y también sobre los filtros, ¿pero le dicen algo más sobre el resto que contiene el tabaco? Nada. Una autoridad de la industria tabacalera norteamericana dijo al *Medical World News* (Información Mundial Médica), en marzo de 1973, que se añade una media del 5 por ciento de azúcar a los cigarrillos, hasta un 20 por ciento en puros, y tanto como un 40 por ciento en el tabaco de pipa, la mayor parte en forma de melaza y cosas por el estilo.

La locura de agregar azúcar en todo alcanzó tales picos en los Estados Unidos que, durante un período de cuatro años en los sesenta, la cantidad de azúcar que se utilizaba en la industria alimentaria aumentó de golpe en un enorme 50 por ciento. ¿Se ha registrado este mismo tipo de aumento de azúcar refinada en la industria tabacalera? Según un documental televisivo lanzado a las ondas por la British Broadcasting Corporation en el otoño de 1972, realmente ha sido así y desde hace bastante tiempo. Puesto que es bien posible que este programa particular de televisión no sea escogido para ofrecerse en otros países, es conveniente que sepa el lector que este programa concluía con una acusación de que el azúcar que contiene el tabaco es una posible fuente de cáncer de pulmón, basado en estudios químicos y experimentales. Estadísticas muy interesantes comparaban los números de casos con cáncer de pulmón en países donde se fuman cigarrillos curados con azúcar, con otros países donde los cigarrillos están hechos con tabaco sin adulterar, o sea, tabaco no curado con azúcar.

El tabaco, por supuesto, es tan nuevo para la civilización occidental como el azúcar refinada. Los indígenas de América del Norte y Central han estado fumando pipas de la paz durante siglos, según lo sabemos, pero el tabaco era desconocido para el hombre blanco hasta que Colón vio a los nativos cubanos masticando y fumando tabaco en 1492. El hábito de fumar estaba vinculado con solemnes ceremonias religiosas y tribales. Algunos dicen que *tabaco* era la palabra que usaban los aztecas para la hierba; otros afirman que era el nombre del aparato tubular de madera, con forma de Y, que los nativos se colocaban en las fosas nasales.

La planta de tabaco fue traída a Europa por primera vez en 1558 por un médico enviado por Felipe II de España para investigar la flora y fauna de México. El embajador francés en Portugal trajo semillas de tabaco a su reina, Catalina de Médici. Su nombre, Jean Nicot, se convirtió más tarde en la base para el nombre latinizado de la planta nicotina. Lo mismo que el azúcar, se creía que la nicotina poseía poderes medicinales. En su tiempo se convirtió en la droga milagrosa y sus apóstoles se lanzaron a cantar sus virtudes, llamándola *hierba panacea*, hierba santa, tabaco divino, hierba sagrada de salud, hierba sagrada para todo propósito. Durante el siglo XVII, la adicción al tabaco se extendió como fuego incontrolado por todas las naciones europeas, a pesar de la oposición de estadísticas y del clero que invocaban las máximas penas de excomunión y muerte. Cuando la pena de muerte no funcionó, las autoridades optaron por cobrar impuestos.

Más tarde, el tabaco se cultivaría en todo el mundo, pero los productores y cultivadores principales estaban en los Estados Unidos. Al principio se curaba el tabaco a la usanza indígena desde tiempos inmemoriales: las hojas de tabaco marchitas se ponían a secar al sol. Eventualmente se construyeron pequeños techos y cobertizos para protegerlas de la lluvia.

La cura al aire — el tabaco se cuelga dentro de un cobertizo donde circula libremente el aire cuando el tiempo es seco — era similar al secado al sol. En tiempo frío se utilizaba calor artificial. En la actualidad, la mayor parte del tabaco para cigarros de hoja es curado al aire. Este proceso dura unos tres meses, y tras éste sólo quedan trazas de azúcares naturales en el tabaco.

En la cura por tubo de caldera (conocida también como la cura de Virginia), se hace fuego fuera del cobertizo, y se dirige el calor a través de tuberías de hierro o tubos de caldera hasta el edificio en el que cuelga el tabaco, fresco y traído del campo. Puesto que las temperaturas llegan hasta 170 grados Fahrenheit, este proceso acelera la cura. El tiempo es dinero en el negocio del tabaco — y en todos los negocios — por lo que este procedimiento es más barato. No obstante, el intenso calor inactiva las enzimas naturales que en otras circunstancias hacen fermentar los azúcares naturales del tabaco. Por lo tanto, el tabaco curado por tubo de caldera puede contener hasta un 20 por ciento de azúcar por peso.

Para complicar aún más las cosas, se añade azúcar al tabaco curado al aire, durante el proceso de mezcla. ¿Cuánto tiempo hace que sucede esto? Prácticamente desde siempre. A principios de siglo, los británicos afirmaban que se utilizaba solamente agua pura para remojar las hojas de tabaco en el Reino Unido, mientras que en Norteamérica *“se emplean ciertas salsas que consisten en mezclas de sustancias aromáticas, azúcar, licor, sal común y salitre, etc., disueltas en agua”*. Se utilizaban esas salsas para mejorar el sabor y las calidades incandescentes de las hojas.

Cualquiera que haya fumado un cigarrillo francés y que lo deja en el cenicero tras varias chupadas, habrá observado cómo se apaga solo en el cenicero. Deje un cigarrillo norteamericano y verá cómo continúa humeando. En Francia pueden comprarse cigarrillos con papel amarillo, sin teñir. La primera vez que ofrecí un cigarrillo norteamericano a un francés, aceptó encantado. Abrió entonces el cigarrillo a lo largo con un cuchillo, sacó el tabaco del papel blanco, y lo volvió a enrollar en papel amarillo. Cuando prendió el papel norteamericano con una cerilla y se quemó en mis narices, me atraganté.

Debo confesar que la idea de que el tabaco ha sido tratado con azúcar todo este tiempo, resultó ser una sorpresa para mí. En los setenta, en Inglaterra, la controversia sobre el contenido de los cigarrillos ocupaba a menudo las primeras planas.

Cuando el gobierno británico anunció en otoño de 1972 que publicaría una lista de los grados de nicotina y alquitrán contenidos en los cigarrillos británicos (como se había hecho en los Estados Unidos), el *London Sunday Times* lo puso en primera plana, acusando que este tipo de lista puede ser motivo de confusión y citaba estudios que mostraban que los cigarrillos británicos hechos con tabaco secado en tubo de caldera (que tiene una alta gradación de azúcar) pueden aumentar el riesgo de enfermedades graves en el pulmón, incluso aunque los niveles de alquitrán y nicotina sean relativamente bajos.

El fallecido doctor Richard D. Passey, del Instituto de Investigación Chester Beatty, de Londres, pasó veinte años investigando el tabaco y el cáncer. Intrigado por la baja incidencia de cáncer en fumadores de cigarros de hoja, en comparación con los que fuman cigarrillos, estudió la diferencia entre los dos tipos de tabaco y el humo que producían. Señaló que la mayor parte del tabaco de cigarrillos en Gran Bretaña es curado a tubo de caldera, mientras que el tabaco del cigarro de hoja es curado al aire. En muchos países, los cigarrillos son mezclas de ambos tipos

de tabaco, como en los Estados Unidos, o de tabaco curado enteramente al aire, como en la mayor parte de Europa Oriental y Asia.

El humo que producen los dos tipos de tabaco al quemarse es diferente, según el doctor Passey. El tabaco que contiene un grado elevado de azúcar produce un humo fuertemente ácido. El tabaco con poca azúcar produce un humo débilmente ácido o alcalino.

Esta tesis está apoyada por el doctor G.B. Gori de Estados Unidos, director asociado del Instituto Nacional del Cáncer y presidente de su Grupo de Trabajo del Tabaco que gasta 6 millones de dólares anualmente en la búsqueda de un cigarrillo inocuo. *“Uno tiende a inhalar más cuando el humo es ácido. Esta es la razón por la que creo que el tabaco curado a tubo de caldera puede ser más peligroso, a la larga, que el que se seca al aire”* dice el doctor Gori.

El doctor Passey, experto británico sobre el tabaco, ha comparado las tasas de cigarrillos y de cáncer en Europa, país por país:

Inglaterra y Gales tienen la tasa más alta de cáncer de pulmón de los hombres. Los cigarrillos británicos son los que tienen una cantidad más elevada de azúcar en el mundo: un 17 por ciento.

Los franceses fuman unos dos tercios más por cápita de cigarrillos que los ingleses. Su tasa de cáncer de pulmón es sólo un tercio de la inglesa, y sus cigarrillos están hechos con tabaco secado al aire, con sólo un 2 por ciento de azúcar.

Los norteamericanos fuman más cigarrillos por cápita que los británicos, pero su incidencia de cáncer es sólo la mitad que en Gran Bretaña. Los cigarrillos norteamericanos se hacen con una mezcla de ambos tipos de tabaco — con una proporción media de azúcar del 10 por ciento.

En Rusia, China, Formosa y otros países donde los cigarrillos se hacen con tabaco secado al aire — parecido al que utilizaban los indios americanos antes de inventarse las salsas de azúcar — no se pudo encontrar correlación alguna entre el tabaco y el cáncer de pulmón. (\*)

Aunque el gobierno de Mao no cesa de animar a su gente para que se conserve en buena forma, China es uno de los pocos países en el mundo donde no hay una campaña oficial contra el tabaco. Se dice que los cigarrillos chinos tienen muy poca nicotina y alquitrán, y una gradación muy baja de azúcar. (\*\*)

En la India, donde las enfermedades coronarias son bastante frecuentes entre las clases acomodadas, aunque raras entre las masas, R.P. Maihotra y N.S. Pathania mostraron en 1958, en un artículo en un periódico médico británico, que las enfermedades coronarias eran tan comunes entre los sikihms, que no fuman, como entre los hindúes que fuman.

La publicación británica *The Lancet* tomó una actitud severa con la teoría del doctor Passey y sus datos. El doctor Gori, del Instituto Nacional del Cáncer insiste: *“No creo que se deba señalar al azúcar en particular”*. Algo en lo que todos los expertos están de acuerdo es en que la cuestión merece ser explorada.

El Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, no sólo está estudiando el efecto de diferentes fertilizantes utilizados en el cultivo del tabaco, sino también muchos productos químicos que se usan en cigarrillos terminados, y también se está moviendo en la cuestión del azúcar.

*“Ahora estamos planeando estudiar este problema detalladamente — me escribió el doctor Gori en 1973 — y en determinar los patrones de inhalación de los fumadores que utilizan generalmente cigarrillos con tabaco curado al aire (baja tasa de azúcar, pH elevado) o a tubo de caldera (alta tasa de azúcar, bajo*

(\*) Medical World News, 14 de enero de 1972, 16 de marzo de 1973.

(\*\*) “The Chinese Smoke Rings Around Us” (El humo chino hace anillos alrededor nuestro), New York Post, 12 de enero de 1974.

pH). Si se descubren relaciones, entonces será posible conectar la tasa de azúcar en el tabaco con o tras dinámicas del fumador y por lo tanto aumentar o disminuir los riesgos”.

Mis amigos del Extremo Oriente, como Ohsawa y Aihara, consideran muy divertida la doctrina oficial norteamericana de que el tabaco causa cáncer de pulmón. Están seguros que dentro de una década, el Instituto Nacional del Cáncer estará obligado a admitir que el tremendo exceso de azúcar y de productos químicos artificiales en nuestros alimentos, así como el exceso de proteína animal “quimicalizada” que se come, están relacionados con el cáncer de pulmón.

Sostienen que la causa de cáncer es un exceso de yin (azúcar y productos químicos artificiales).

Fumar es muy yang, y como tal es preferible a comer demasiadas frutas, jugos de frutas, refrescos y otras preparaciones carbonatadas, azucaradas o cafeinadas.

Es más importante eliminar las drogas y el azúcar y disminuir las frutas que dejar de fumar completamente.

El tabaco era usado por los indios americanos en su estado natural como una cura para muchas enfermedades.

Los cigarrillos comerciales contienen productos químicos no naturales y azúcares, así pues evítelos y enrolle su propio cigarrillo con tabaco cultivado naturalmente — si puede encontrarlo — y utilice papel de cigarrillos que no haya sido tratado químicamente.

La gente con pulmones, riñones o hígado débiles son de construcción débil y no deberían fumar mucho.

Fumar no es una necesidad, como es comer. Es un placer.

La cuestión con el placer es encontrar el equilibrio saludable entre el placer y sus efectos.

Hace muchos años, cuando las dietas contra la obesidad se convirtieron en una preocupación de Norteamérica, especialmente entre las mujeres, un eslogan de cigarrillos decía: DIRIJASE A UN LUCKY EN LUGAR DE A UN DULCE.

Quizás este eslogan fuera más inteligente de lo que su ponemos.

A pesar de todas las advertencias del Cirujano General del Desestablecimiento, el consumo del tabaco en Estados Unidos no ha descendido mucho. Es poco lo que cada uno puede hacer hoy para mejorar la calidad del aire que respira, pero aún tiene algún control sobre lo que pone dentro de su estómago, y qué *tipo* de humo de tabaco admite en su cuerpo. Los cigarrillos azucarados son innecesarios. Si los fumadores se acostumbran a solicitar cigarrillos sin azúcar, el mercado satisfará su demanda.

En lo concerniente al tabaco, la política oficial norteamericana en los setenta fue desalentar su consumo. Los trenes y autobuses tienen siempre compartimientos para no fumadores. En los aviones ahora también rige la misma opción. En los bares y restaurantes los no fumadores aún tienen que acomodarse. En los grandes almacenes, oficinas, teatros, hospitales y algunos edificios públicos, sin embargo, se prohíbe fumar. Las reglas contra incendios disponen fuertes sanciones en muchos lugares. En todas partes el tabaco paga altos impuestos. En varios países, por ejemplo en Suecia, un enorme impuesto sobre los cigarrillos no está tan motivado por obtener buenos ingresos fiscales como para elevar la conciencia social a desalentar el hábito de fumar.

Los no fumadores tienen varios elementos legales y costumbres que los amparan. Si huelen el humo, pueden gritar, solicitar, buscar refugio, amenazar, o cambiar de lugar. Es fácil detectar a un violador mientras la gente preserve algún vestigio de olfato. El peligro y lo desagradable pueden asaltar al no fumador a la vuelta de esquina, pero su molestia es una brisa fresca sin polución comparada con el destino de los diabéticos, hipoglicémicos o de aquellas almas simples y sensibles que tratan de mantener sus cuerpos libres del azúcar.

El objetor de conciencia al azúcar está solo, moviéndose a través del día como un borracho tratando de cruzar un campo minado. Entra en la zona del crepúsculo cada vez que abre la boca. Al tambalearse fuera de la cama por la mañana, uno se dirige al dentífrico. ¿Cómo saber que no contiene azúcar? Los poderosos anuncios comerciales le dicen lo bien que sabe tal o cual dentífrico y cómo ayuda a su aliento, así como detalles ininteligibles sobre los productos químicos que defienden los dientes. ¿Pero qué rótulo le dice en realidad lo que contiene el tubo? Incluso si examina la letra pequeña, se queda aún en ayunas. Para una respuesta que pueda creer, envíelo a un laboratorio independiente y pida que lo analicen. La única forma segura es olvidar todos esos dentífricos y utilizar una marca de polvo que no se publicita y que no tenga sabor dulce, o adquiera algún dentífrico no adulterado en Europa cuando viaje allí, o hágase su propio dentífrico con sal marina y berenjena carbonizada.

En marzo de 1974, el teniente Hiro Onoda emergió de entre las junglas de las islas Filipinas tras haber llevado una existencia precaria y marginal durante casi treinta años. Onoda se había resistido durante todo ese tiempo a cumplir una orden directa de rendición de su oficial superior. Voló a su país, donde recibió una bienvenida de héroe, en Tokio. Cuando los médicos lo examinaron, se anunció: ¡Ninguna cavidad dental! ¡Nadade crestas óseas! ¡Ni fluor! Ciertamente ninguna azúcar. ¡Y ninguna cavidad! Los norteamericanos borrachos de azúcar de la misma edad del teniente japonés han perdido, por término medio, la mitad de su dentadura. A la edad de 55 años, uno de cada dos norteamericanos ha perdido todos sus dientes. El *Sugar Blues* es el color de la solución donde estacionan sus dentaduras por la noche.

El *New York Times* informaba, en junio de 1975, que “el 44 por ciento de los escoceses mayores de dieciséis años de edad son desdentados”. El artículo señalaba que los servicios médicos escoceses dirigidos por el Estado poseían estadísticas del año 1974 indicando que un 44 por ciento de los escoceses mayores de dieciséis años habían perdido todos sus dientes. Sólo un dos por ciento de la gente examinada médicamente podía considerarse con una dentadura sana. El informe concluía significativamente que “Escocia cuenta con una de las tasas de consumo de azúcar mayores del mundo: 60 kilos anuales por persona”. (\*)

En las ediciones de febrero y agosto de 1973, la revista *Esquire* publicó dos largos artículos, uno sobre los regímenes para perder peso, y el otro sobre los elevados costos de atención dental, sin mencionar una sola vez la palabra azúcar, la mayor causa de la obesidad y caries dentales. En otro artículo de un médico sobre los regímenes para perder peso, la palabra azúcar se mencionó exactamente sólo una vez, para decirnos que “el azúcar es un carbohidrato puro”. En el artículo sobre las caries dentales, no apareció una sola vez la palabra azúcar. *Esquire* decía que los carbohidratos son “los principales contribuyentes a la caries dental”.

Los consumidores de azúcar pueden cepillarse los dientes entre cada bocado y visitar a su dentista tres veces al día, pero no pueden escapar del *Sugar Blues*.

La vanguardia de la odontología ha vuelto a descubrir que el cuerpo y los dientes no son dos entidades separadas; los dientes forman parte del cuerpo. Hubo un largo período durante el cual los dientes se consideraban *órganos inactivos*; se creía que las caries eran un desarrollo local sobre la superficie de los dientes. Los dentistas eran considerados como miembros de la liga de peluqueros, mecánicos, cosmetólogos y chapistas. Si un dentista hablaba a un paciente sobre cualquier cosa, excepto caries o su opción por empastes, se metía en el terreno celosamente guardado por la clase médica.

(\*) Nota trad.—Y el 2º. lugar mundial de cáncer. (El lo., Uruguay).

Todo esto ha pasado. Los investigadores dentales han probado que los dientes están sujetos a los mismos procesos metabólicos que afectan a los demás órganos del cuerpo. El cuerpo entero es uno.

Adaptando una técnica que originalmente se desarrolló para estudiar el movimiento de los fluidos dentro de los órganos, como el hígado y los riñones, dos investigadores de la Escuela Loma Linda de Odontología descubrieron que ciertos cambios sutiles en la actividad interna de los dientes, *causados por el azúcar* pueden ser una señal precoz de caries posteriores.

En su informe presentado ante una reunión en Chicago de la Asociación Internacional para Investigación Dental, los doctores R.E. Steinman y John Leonora mostraron que el cambio principal, causado por el azúcar, se registra en el movimiento de fluido dentro de los dientes. Productos químicos hormonales son transportados desde la pulpa hasta el esmalte a través de diminutos canales en los dientes.

La resistencia a las caries involucra la salud del cuerpo entero. Ciertos procesos fisiológicos complejos están involucrados en mantener y proteger la salud de los dientes. Los dos investigadores encontraron que:

- Una dieta alta en azúcar puede retardar la tasa de transporte de los productos químicos hormonales hasta tanto como dos tercios, *incluso en una sola semana*.
- Los dientes con una deficiente actividad interna tienen una alta incidencia de caries.
- Una hormona liberada por el hipotálamo estimula la liberación de una segunda hormona por la glándula salivar o parótida. Esta segunda hormona aumenta la tasa de flujo en el fluido dental.
- Una dieta alta en azúcar afecta el equilibrio hormonal y reduce el flujo en el sistema interno. Esto debilita los dientes y los hace más susceptibles a las caries.
- Una dieta alta en azúcar perturba el equilibrio hormonal y reduce el flujo en el sistema interno. Esto debilita los dientes y los susceptibiliza a las caries.
- Los dientes sanos son normalmente invulnerables ante los microbios que están siempre presentes en la boca.

¿Quién quiere librarse de los gérmenes amistosos en la boca, excepto esos locos que venden enjuagues bucales?

Al posponer las primeras dudas diarias, de pie en el cuarto de baño, quizá pueda alcanzar la consolación del primer cigarrillo. ¿Pasaré la prueba de no contener azúcar? El mensaje del Cirujano General dice que es peligroso para su salud. Pero para un hombre, el peligro puede suponer la ventura de otro. La cantidad cambia la calidad. ¿Qué tiene dentro? Algunos cigarrillos indican su alquitrán y nicotina. Pero ¿cuál tabaco está curado con azúcar y cuál no lo está? Si desea un cigarrillo sin azúcar importado tiene que pagar el doble de impuestos. Si desea enrollar su propio cigarrillo, compre tabaco importado y papel importado sin productos químicos ni salitre. La libertad de elección es una farsa si uno debe ser un experto tabacalero o envía su hierba favorita a ser analizada.

De nuevo en el cuarto de baño, quizá apague ese cigarrillo y alcance una botella de vitaminas. Por un lado el gobierno nos informa que el tabaco agota nuestros sistemas de ciertas vitaminas. Por otro lado, el gobierno nos asegura que no nos debemos preocupar, puesto que la dieta norteamericana tipo nos proporciona estos productos esenciales en cantidades más que suficientes. Para estar seguros, sin desarrollar un hábito a las pastillas de vitaminas, uno toma unas cuantas de vez en cuando. ¿Cómo puede distinguir las que están recubiertas con azúcar?

Los fabricantes están obligados a enumerar en el rótulo del frasco todo lo que contienen las pastillas. Pero ¿dónde está la advertencia informando si dichas pastillas de vitaminas están recubiertas o no de azúcar? ¿Preguntar al comerciante de su barrio?; ¿Escribir al fabricante?; ¿Qué hacer?

Los aviones tienen compartimientos para fumadores y otros para no fumadores, por lo tanto cada uno puede elegir su asiento al embarcar. Sin embargo, si desea algo sin azúcar para beber o comer, debe traerse su propia comida o telefonar a la línea aérea con 48 horas de anticipación y solicitar una comida dietética. Siempre quise probar una, pero nunca tengo tanto tiempo de adelanto para avisarles. Así, pues, he perdido la ocasión.

A pesar de la propaganda y alboroto optativo entre líneas aéreas diferentes, los viajes aéreos incluyen sólo a una minoría del 3 por ciento de la población norteamericana. Esos millones de vuelos incluyen principalmente el mismo pequeño porcentaje de público que viaja. En los Estados Unidos los viajes en masa ocurren en las autopistas, en automóvil. La super autopista ha eliminado virtualmente los espacios verdes para merendar, las posadas camineras, los puestos de carretera, los comedores para camioneros, y las comidas caseras en los restaurantes regionales.

El hambriento automovilista es hoy un cliente cautivo. Las posadas con precios oficiales con sus estructuras arquitectónicas estándar ofrecen menús similares de costa a costa, desde Maine a California. Promocionan helados de innumerables deliciosos sabores (a pesar de todo lo que diga, por lo general sólo sirven tres, vainilla, chocolate y uno poco común) refrescos y colas de todos tipos, bocadillos azucarados en todos los paquetes deslumbrantes que puedan concebirse para hacer que los niños los exijan a los gritos. Si espera encontrar sustento sin azúcar pasará un mal rato.

La vieja historia de siempre. Pan, panecillos y pastas, galletas saladas y galletitas, rosquillas y panqueques, tostadas, mermeladas y dulces, especias y ketchup, verduras y frutas, carne y papas, sopas de fideos, todo está congelado, preparado y vigorizado con azúcar. Por la mañana podrá descartar los productos para desayuno azucarados y empaquetados, a favor de un tazón de simples copos de avena. Si insiste, puede que encuentren un poco de miel para que la endulce, pero incluso la miel puede haber sido filtrada y mezclada con azúcar. Generalmente los copos de avena se cocinan con sal, pero aún la sal puede también contener azúcar. Si se atreve, puede investigarlo. Los porotos cocidos están cargados de azúcar. El tocino está curado con azúcar.

Mientras recorre el menú, individualizando los platos con menos probabilidad de contener azúcar, da un suspiro de alivio al descubrir guiso de almejas en la lista. Retiene su respiración, suponiendo que la camarera le diga, con sonrisa alborozada, que no hay o que están fuera de estación. Si tiene suerte, logra negociar un bol de guiso de almejas enlatadas, verduras, y pocas cosas más. Se felicita a sí mismo por su perspicacia. El guiso, como todo lo demás, le recuerda lo bueno que era el guiso de almejas en un tiempo pasado y perdido. Mientras hace cola para pagar en la caja, descubre — entre los productos azucarados — una exhibición de latas para llevarse a casa. No merece la pena ni llevarlas hasta el coche, pero toma una y lee la etiqueta. Su estómago gorgotea violentamente . . . el primer ingrediente de la lista es el azúcar del que ha estado intentando escapar.

Es mejor llevar una merienda. Tengo un portaviandas pasado de moda, con un termo encima. Nunca he vuelto a subir a un coche sin un termo lleno y algo substancial como provisión de emergencia. La última vez que viajé en coche de costa a costa, descubrí las maravillas de una



simple ración de emergencia llamada bollo de arroz. Cocine un tazón de arroz integral y déjelo enfriar. Luego ponga hojitas de algas marinas japonesas nori sobre una llama hasta que estén crujientes. Deshuese algunas ciruelas umeboshi saladas. Luego, sumerja sus manos en agua marina salada fría para que no se le pegue el arroz, y haga un bollo de arroz. Ponga la mitad de una ciruela en el centro, envuelva el bollo de arroz con las algas tostadas. Ponga cada bollo de arroz en una bolsa de papel encerado para bocadillos y guárdelos en el portaviandas o en una bolsa de papel marrón. No los apriete mucho, el aire debe circular un poco entre ellos. La umeboshi evita que el arroz se enmohezca durante tres o cuatro días, y a veces más; depende del clima. El alga tostada que envuelve impide que el arroz se seque. Cada vez que tenga hambre, mientras conduce, tome un bollo de arroz y mastique cada bocado durante un buen minuto. Esto es importante para su digestión. El alga absorbe la humedad del arroz, lo ablanda, facilitando la masticación. La umeboshi da un buen sabor. Parece que a uno le salen ojos en el cuello. Conducirá su auto con facilidad y equilibrio, sin los desagradables tirones de hambre. Y lo que es más importante, es capaz de controlar las imprudencias de otros conductores poco precavidos en la autopista.

La carnicería en las autopistas norteamericanas sobrepasa el número de muertos de todas las guerras. Año tras año, a pesar de los miles de millones de dólares invertidos para la seguridad, construcción, educación y vigilancia de las autopistas, la matanza aumenta y aumenta. Las causas reales de los accidentes de automóvil fatales quedan generalmente enterradas con las víctimas. Se han realizado cantidad de estudios. El radar, las computadoras y los expertos del comportamiento han buscado las respuestas. Llamadas agonizantes y escalofrantes por televisión intentan traer el horror a nuestros propios regazos. Algunos alcohólicos reformados formulan llamamientos para que se retiren los conductores borrachos de la carretera. En tiempo de vacaciones, se urge a los conductores para que escapen de aquella última copa y tomen una taza de café para el viaje. ¿Pero cuántos llamamientos por televisión se han visto, en los que sugieren que se retire al borracho de azúcar de las autopistas?

Tiene que llegar. Ya no podrá esconderse bajo la alfombra por mucho más tiempo. En 1971, en uno de los estudios más comprensivos sobre accidentes de ruta jamás recopilados, el doctor H.J. Roberts, especialista de medicina interna, dedicó mil páginas de texto y diagramas para hacer resaltar que la investigación sobre los accidentes de carretera basada en las *causas* de los accidentes de tráfico necesita ser revisada completamente. Hablando con precisión, los accidentes están transnominados. Un accidente es simplemente un acontecimiento con una causa oculta. ¿Qué significa si alguien no se fija en una señal de detención, no se detiene en un cruce, se equivoca de carril, pasa a otro conductor en una subida, acelera en una curva, o pierde control de su automóvil? ¿Por qué ha hecho esto el conductor? (\*)

Uno aprende en la guerra, en accidentes de automóvil, muertes por ahogo, en toda crisis física, que unos segundos pueden parecer una eternidad que marca la diferencia entre la supervivencia y la muerte: la capacidad para reaccionar rápida, pronta y precisamente ante cualquier desafío o peligro — esto es algo que uno mide en los camaradas de guerra, en los taxistas, al esquiar, escalar montañas o en cualquier actividad física peligrosa —. Este es uno de los índices más importantes sobre el estado de salud propio. Cuando uno está realmente sano, significa que tiene capacidad para reaccionar espontáneamente. Si un norteamericano baja de la acera en una calle de Londres durante esos primeros días en una ciudad desconocida donde el tráfico circula por la derecha, una persona alerta se cuida. Si las rocas por las que está escalando

(\*) H.J. Roberts, "The Causes, Ecology, and Prevention of Traffic Accidents" (Las causas, ecología y prevención de los accidentes de tráfico).

presentan un peligro, rápidamente evalúa los movimientos alrededor de ellas. Lo mismo sucede cuando se conduce en carretera.

En un estudio comprensivo, publicado en 1971, que significó muchos años de investigación, el doctor Roberts concluye que una *"causa importante"* de muchos accidentes inexplicables es que *"millones de conductores norteamericanos sufren de adormecimiento patológico y de hipoglicemia debido a hiperinsulinismo funcional"*. Estima que hoy puede haber tanto como diez millones de conductores en este estado en las carreteras de Estados Unidos.

En otras palabras, una insuficiencia de glucosa en la sangre empasta el funcionamiento del cerebro, las percepciones y las reacciones. ¿Qué causa esta condición? La respuesta del doctor: *"El aumento aparente de la incidencia de hiperinsulinismo y de narcolepsia (ataques anormales de adormecimiento) durante las últimas décadas puede atribuirse en gran parte a las consecuencias de un aumento enorme en el consumo de azúcar por una población vulnerable"*. (\*)

Hoy, los norteamericanos toman una de cada cinco refecciones en un restaurante, donde ninguna disposición legal obliga a informar al cliente si su comida contiene azúcar refinada.

Algunos pueden tolerar la única comida obtenible en las autorrutas: el menú con azúcar en cada plato de los puestos uniformes esparcidos a través de todo el país, más el helado, la Coca-Cola, el café, el caramelo, el chicle, y una gama deslumbrante de bocadillos sobre el mostrador. Otros no lo toleran. Por supuesto, hay gente que puede tolerarlo hasta el punto en que ya no pueden. Nunca comprenden cuándo ya es suficiente hasta descubrir que han pasado de la raya y terminan hospitalizados, lisiados o muertos.

El hiperinsulinismo o bajo nivel de glucosa sanguínea, puede ser agravado por otros factores, según el doctor Roberts. Uno es la edad. Roberts cita varios estudios demostrando que tres de cada cuatro personas ancianas tienen un metabolismo insuficiente en azúcar. Otro factor complicante es el amplio uso de medicamentos, tal como tranquilizantes y antihistamínicos, que tienen una marcada tendencia a inducir adormecimiento. La combinación de estas drogas con una fuerte dependencia al azúcar puede ser devastadora. Otro factor que complica las cosas es el alcohol. Una o dos copas pueden no ser importantes por sí mismas. La prueba del aliento puede contar sólo parte de la historia. Con personas que sufren problemas con el metabolismo del azúcar, depende del tipo de bebida alcohólica. Después de todo, el whisky, el vino y la cerveza contienen más cosas además del alcohol. Su contenido de azúcar varía ampliamente. El alcohol, combinado con una carga de azúcar, aumenta el agotamiento cerebral. Aún más pavoroso es el hecho de que muchos, si no todos los alcohólicos, son también hipoglicémicos o víctimas de hiperinsulinismo, personas con niveles bajos de glucosa sanguínea. Roberts cita otros estudios señalando que los alcohólicos tienen una alta tasa de accidentes de automóvil, incluso cuando *están sobrios*.

Si ha estado tanto tiempo sin tomar azúcar como yo, aprenda a detectarlo por señales sencillas. Cuando ha comido en un restaurante o en algún lugar en el que el control del contenido real de la comida escapa de sus manos, el sabor no es siempre infalible. Sin embargo, si se siente somnoliento tras la comida, puede estar seguro que algo contenía azúcar o miel. Muchas frutas, especialmente las frutas tropicales ricas en azúcar, me adormecen. La miel puede hacer lo mismo. Conozco a una dama japonesa que cuando vino a los Estados Unidos por primera vez, aún no había probado azúcar en su vida. Cuando un alma buena le dio una rebanada de pan de trigo integral como regalo, comió un poco y se durmió enseguida, y perdió su avión. El pan estaba hecho con miel: era suficiente para causar esta reacción.

Para la seguridad en la carretera, el doctor Roberts sugiere que los conductores eviten la glucosa y la sucrosa. En otras palabras, si quiere ir y volver, viaje sin azúcar. No he tomado azúcar desde los sesenta, o sea que eliminé la sacarosa refinada de mi dieta. He conocido a cientos de jóvenes que han descubierto que sus enfermedades o eliminar las drogas y el azúcar le abrieron la puerta que lleva a la salud. Una vez restablecida su salud, teníamos en común nuestro interés por los alimentos. Si uno puede utilizar esa palabra tan usada como es *estilo de vida*, compartíamos un estilo de vida libre de azúcar. Continué en contacto con muchos de ellos en universidades y comunas, por medio de sus visitas aquí y viajes al extranjero y a todas partes. Un día uno los encuentro en Boston. La próxima semana en el sur de California. Todo ese tiempo, con cientos de amigos más o menos constantemente en la carretera, sólo conocí dos que tuvieron accidentes de automóvil.

Decidí investigar personalmente cada incidente. En ambos casos, el conductor estaba solo. Uno había tenido una historia de epilepsia. Se curó en un par de años adhiriéndose a una dieta sin azúcar, comiendo cereales integrales, verduras, a veces un poco de pescado, e incluso menos fruta. Se encontró tan bien que olvidó su vieja enfermedad. Había pasado un año desde que había tenido su último ataque leve. Cuando fue a visitar a un cura retirado en una rectoría católica de Boston, este lo invitó a cenar — como comida fue una trampa, suficientemente rica para un arzobispo, culminando con una bomba de azúcar como postre —. Aunque no tomó vino, al volver a casa por la autopista, su mente le quedó en blanco — un ataque epiléptico —. El accidente resultante le dejó ambas piernas enyesadas.

Mi segundo amigo que sufrió un accidente de carretera, había sido diabético desde los dieciséis años y había tomado insulina durante diez. A través de ensayo y error, alcohol y marihuana, aprendió lo suficiente sobre su propio metabolismo como para encontrar un régimen que le convenía. Desde entonces le ha sido posible disminuir su dosis de insulina a la mitad, al adherirse a lo que los nutricionistas cuantitativos llamarían una dieta alta en carbohidratos, compuesta principalmente de cereales y verduras. Antes de conseguir esto, en la época en que combinaba insulina y marihuana, se desvaneció en una carretera secundaria de California y se estrelló en la cuneta. La patrulla de carretera lo llevó al hospital. Cuando vieron su tarjeta *Soy un diabético* en el bolsillo de su pantalón, se le retiró el permiso de conducir.

Cuando uno solicita permiso de conducir, se da gran importancia a su habilidad por hacer marcha atrás para estacionar; es obligatorio aprobar un examen escrito en el que describe las reglas de tránsito. Un inspector sube a su coche y tiene que dar vueltas alrededor de una manzana para ver cómo maneja el arranque y freno, y otros elementos de la conducción. Miden su visión. Las computadoras recogen todas sus violaciones de tráfico. Pero hasta que no inventemos una forma de detectar a los borrachos de azúcar, la seguridad en las carreteras continuará siendo una aspiración para el futuro.

### XIII. DESHACERSE DEL HABITO

Librarse del hábito al azúcar no será fácil, pero puede ser muy divertido. Si vive solo, librarse de golpe es probablemente el mejor método. Recoja todo lo que tiene en su casa que contenga azúcar; tírelo al tacho de basura, y empiece de nuevo. De esta forma, si empieza a sentir antojos, ya ha dificultado las cosas. Puede tomar una decisión en el almacén, en vez de estar luchando contra la tentación continuamente en casa. Puede que le cueste más o menos de un mes cambiar su forma habitual de comprar, cocinar y hacer de anfitrión. Los detalles de su batalla diaria no son importantes, lo que sí es vital es la dirección general hacia la que se dirige.

Si tiene un fuerte hábito por los helados, no intente dejarlos repentinamente. En muchos lugares venden estupendos helados hechos sólo con miel. Shiloh Farms, al este de los Estados Unidos, hace uno muy bueno sin azúcar; sólo utiliza emulsiones y miel naturales. También distribuyen el helado danés Haagen Das. Pero vigile. Haagen Das hace dos tipos de helados, uno con miel y azúcar, y el otro sólo con miel. Nada significa que se indique miel en el rótulo, también debe decir que no hay absolutamente nada de azúcar. Una vez acostumbrado a la alternativa del helado de miel, reduzca entonces la cantidad a la mitad y luego siga disminuyéndolo gradualmente. Guarde el helado como premio para ocasiones especiales; cómprelo en pequeña cantidad. Anote lo que come y dónde compra los alimentos, puede formar parte de la diversión. Entonces, cuando sus amigos quieren saber exactamente lo que ha hecho y cómo, su experimento queda documentado, día por día, capítulo y párrafo.

Si su hábito al café es fuerte, con grandes cantidades de azúcar y crema, quizá querrá hacer lo que hice yo: cortar el café por completo. Me parecía que si no podía tomar mi café con leche con dos o tres terrones de azúcar, no lo quería. Afortunadamente, prefería tomar el té solo. Así, pues, me pasé al té. Si cree que no le gusta el té, quizás es porque ha sido atrapado por la costumbre de usarlo en saquitos. Tire las bolsitas de té e invierta en algún té fresco japonés o chino. El té japonés — ya sea en hojas o ramillas, o una combinación de ambos — es totalmente diferente a las virutas en las bolsitas de Lipton. Se hierve el té bancha ligeramente en una sartén y luego se deja a fuego lento en una Pyrex durante quince o veinte minutos. Haga un buen litro y caliéntelo de nuevo (sin hervir y sin hojas) cuando quiera tomar. Este té puede incluso utilizarse un par de veces, o puede añadirsele más hojas frescas. Es una experiencia totalmente nueva si no la ha probado y vale la pena la aventura.

Si trabaja en una oficina o fábrica, donde la pausa del café, el carrito del café o la máquina expendedora es un rito diario, haga lo que hice yo: invierta en un mini termo, y llévese su propio té. Es un buen tema de conversación. ¡No sea exclusivo! Haga un voto de compartir su dicha sin azúcar con alguien cada día. Un día es suficiente para cada *cliente*. Luego deje que lleven sus propios termos.

Entonces, después de que se haya acostumbrado a tomar té solo, vuelva a probar café solo, o café con una rodaja de corteza de limón. Experimente con alguno de los grandes substitutos europeos del café. Algunos están hechos con cereales tostados; otros con diente de león. Tras mucho tiempo sin café, estas cocciones pueden tener mucho gusto. Muy pronto se dará cuenta que todo cambia, incluidos los sabores, deseos y hábito que creyó suyos para toda la vida. Toda su comida sabe mucho mejor una vez eliminada el azúcar refinada; al principio creerá que es la comida; luego se dará cuenta que es usted, su propio cuerpo.

Durante muchos años, los almacenes dietéticos han vendido azúcar ligeramente marrón, otra más oscura y la denominada *cruda*, junto con vitaminas y germen de trigo. Los pasteles, pastas, galletas — e incluso el pan — que vendían en los almacenes dietéticos se hacían con azúcar

*parcialmente refinada*. La impresión que se daba es que de alguna manera era superior al azúcar blanca del supermercado.

Si uno preguntaba, a menudo le hacían creer que las azúcares tradicionalmente usadas por la industria de productos dietéticos habían sido robadas de las mandíbulas mecánicas de las refinerías de azúcar antes de que el procesamiento último las convirtiese en azúcar blanca refinada.

Luego, a finales de los sesenta, cuando la gente joven cuestionaba todo lo que se les vendía, y los negocios y compañías de productos dietéticos empezaron a brotar por todas partes, un joven pionero del movimiento de alimentos naturales en el norte de California empezó a dudar sobre el azúcar marrón.

Fred Rohe había estado vendiendo azúcar cruda y marrón en sus tiendas New Age Food, en el norte de California. Cuando no logró que le contestaran concretamente sobre la procedencia del azúcar y a qué proceso se había sometido, se tomó la molestia de visitar refinerías de azúcar en Hawai y California.

Pronto tuvo la respuesta. Las azúcares clara, -marrón oscura y cruda, pasan por el mismo proceso: se añade melaza al azúcar refinada. *“El azúcar marrón no es más que azúcar blanca enmascarada”*, concluyó. En ciertos casos agregan un 5 por ciento de melaza, en otros un 12 por ciento de melaza y al marrón oscuro un 13 por ciento. La ilusión del aspecto de crudo resulta de un proceso de cristalización diseñado especialmente, que produce un efecto estético. Fred Rohe tiró todos los azúcares de su almacén; ayudó a fundar una organización de propietarios de almacenes de alimentos naturales, llamada Comerciantes Orgánicos. Uno de los compromisos básicos de la organización debía ser rechazar todo tipo de azúcar o cualquier producto que lo contenga. Escribió un folleto devastador de dos páginas, *La Historia del Azúcar*, para educar a sus clientes.

*“Nuestra intención no es privar a nadie del placer de vivir — decía La Historia del Azúcar —, sino jugar un papel en mejorar la calidad de los alimentos norteamericanos. Si bastantes de nosotros dejamos de comprar basura (incluso la mejor basura) los fabricantes de alimentos escucharán”*.

Los comerciantes orgánicos venden miel y recomiendan que se sustituya el azúcar de las recetas por la mitad de miel. Algunos venden melaza de algarrobo, jarabe de algarrobo, jarabe de caña de azúcar sin refinar, melaza de sorgo y azúcar de dátiles. Erewhon vende ahora un jarabe natural de glucosa hecho de arroz y cebada. Los almacenes de alimentos naturales se han convertido actualmente en instituciones educativas — enseñando con el ejemplo —. La sucrosa refinada por el hombre — ya sea blanca o de color — está fuera de contexto.

Para desterrar el azúcar, el truco extra más útil que puedo darles es el que a mí me ayudó. Deje de tomar al mismo tiempo carne roja. Resultará más fácil ahora que la carne ha alcanzado precios inaccesibles. Descubrirá muy pronto lo que saben los orientales desde tiempos inmemoriales. La carne (que es yang) causa un poderoso antojo en su organismo para ser equilibrada por su opuesto — algo muy dulce, y yin, como fruta o azúcar.

Al cambiar la carne roja por pescado o ave se reduce su deseo de un dulce al final de la comida, y facilita decidirse por una fruta natural o por descartar el postre. Cuanto más se utilizan las proteínas vegetales en lugar de las animales, más fácil resulta olvidarse del azúcar, pasteles, y cosas por el estilo. Aprendí de una inteligente joven dama un truco que une a la gente. Cuando se la invitaba a salir a cenar, ella escogería quizás el aperitivo, algunas veces la sopa, otras la entrada. Luego, en lugar de decir ¿quieres tomar una copa en casa?, invitaba a su acompañante a comer un postre hecho en casa, sin azúcar, y té o café de cereales.

Si no vive solo, desterrar el hábito del azúcar puede ser una ordalía. Acompañado puede ser encantador. Si Ud. es madre o padre puede aplicarse la misma teoría. Si mamá o papá pueden ponerse de acuerdo para ejecutarlo, especialmente cuando están implicados niños pequeños, puede resultar toda una fiesta. Los niños pequeños pueden ser los mejores cobayos jamás probados. Los resultados con niños son a menudo tan espectaculares que proporcionan motivación y ejemplo para los mayores. Recuerde, no hay autoridad médica en este planeta que se impondrá para decir que el azúcar es necesaria para nadie. Jamás ninguna autoridad médica de este planeta clamará que el azúcar es buena para los niños. Y ninguna autoridad médica de este planeta dirá que una dieta sin azúcar es peligrosa. Todo lo que las autoridades médicas se atreven a decir es que el azúcar tiene muy buen sabor y contiene calorías. Si tiene un niño en casa, entre dos y cinco años por ejemplo, desterrar el azúcar todos juntos puede ser una aventura fantástica.

Existen pocos lugares en la sociedad en los que pueda controlarse realmente un experimento sobre nutrición. El primer lugar, evidentemente, es una cárcel. Otro es una unidad del ejército bajo condiciones aisladas. Incluso un hospital no es un lugar donde pueda ejercerse un control total a menos que las habitaciones estén aisladas y vigiladas. Pero si tiene un niño en una cuna, o uno lo suficientemente joven como para poder controlar su dieta, la oportunidad es única.

Si su niño está acostumbrado a cierto grado de azúcar (por ejemplo, el que se encuentra ya en los alimentos preparados para bebés, refrescos, postres o comidas de fiesta), no haga nada drástico al principio. Cuando tire el azúcar destinado a los adultos, guarde la comida del bebé. Anote cuidadosamente el comportamiento del niño. ¿Está su bebé irascible cuando se despierta? ¿Feliz cuando juega? Vigile su actividad, cambios de humor y sus actitudes. Observe al niño como un guardián durante tres o cinco días, mientras la dieta es azucarada (esto significa azúcar en los alimentos preparados para bebés, cereales, verduras, refrescos, jugos, postres y helado). Luego invierta totalmente las cosas. Corte con todos los dulces. Elimine de su dieta todo lo que contenga azúcar. Ofrezcale manzanas, peras, nueces, pasas, y jugos en cuyo rótulo diga *sin azúcar*.

Observe el comportamiento del niño al menos durante diez días. La diferencia le sorprenderá. Será toda la prueba científica que necesita para continuar el experimento con usted mismo y el resto de su familia. He visto niños criados sin azúcar en Europa y Norteamérica. Es increíble. Parecen pertenecer a una raza diferente a la del niño medio atiborrado de azúcar. Lo más maravilloso es que si se lo alimenta totalmente sin azúcar, cuando se lo expone a las múltiples tentaciones de la cultura del azúcar, ha desarrollado ya una inmunidad natural. Cuando se le da caramelos o refrescos, no los quiere. Cuando más jóvenes son sus niños, más fácil resulta eliminar el azúcar de su dieta.

Si sus hijos son mayores, el cambio puede ser un problema. En muchos casos, debe ir eliminándose el azúcar lenta y cuidadosamente. Ofrezcales jugo de manzana solo en lugar de cola o refrescos. Si se enoja, no insista. Hágales pastelitos con miel y ofrezcales todo lo que quieran de postres caseros — los cuales clamarán detestar —. Compre helado hecho con miel en lugar del tipo con mucha azúcar. Consiga que los niños lo prueben dejando que las chicas se preocupen por su cutis o sus dolores menstruales lo suficiente como para probar los resultados de pastelitos y tartas sin azúcar, que ellas mismas pueden ayudar a preparar. A veces, los chicos también están lo suficientemente preocupados por su cutis y otros problemas (quizá obesidad) para llegar a interesarse en los experimentos de la familia. Si sus hijos tienen diecisiete o más años de edad, las cosas quizá pueden ser totalmente diferentes. Muchos adolescentes

contemporáneos están más interesados por los alimentos naturales y conocen más sobre el tema que sus padres.

Una familia es un grupo de personas con la misma sangre. En el útero, la madre alimenta al bebé con su propia sangre y después del parto con su leche. Más adelante, la sangre de la persona se renueva diariamente cuando la familia come junta. El hecho de comer juntos de forma similar, y cada día, ayuda a que la familia sea un grupo de la misma sangre. En tiempos antiguos, la cocina y el refectorio eran lugares sagrados del hogar. La madre mantenía a la familia unida con la comida que cocinaba. No había otra ceremonia terrenal que fuera más importante.

No es extraño que la mayoría de las familias norteamericanas estén hoy fragmentadas. En el siglo veinte, la familia podría caracterizarse como un grupo con la misma dirección de correo y número de teléfono. Durante los primeros días de su vida, el niño se alimenta a través de una planta de montaje hospitalaria. Luego llegan las latas del supermercado con alimentos azucarados. Tan pronto como el niño es capaz de gatear, se le premia con cosas dulces; el castigo significa que se le quita el refresco. Si se porta bien, el niño puede escoger entre copos de cereal dulces en una caja conteniendo un juguete de plástico. Las bebidas consisten en leche de vacas invisibles, el jugo helado es de frutas muy discutibles. El Hombre del Buen Humor está en la calle con delicias de azúcar helado. Lo que solía ser la comida de cumpleaños — pizzas, pasteles de azúcar, pastelitos, helado, y cola — se ha convertido en alternativas al pan de cada día. Antes de que los niños hayan desarrollado su capacidad de juicio, excepto en la punta de sus lenguas, el hermanito y la hermanita toman barquillos tostados o panqueques empaquetados. Las palabras convite y bocadillo han perdido su significado; los niños se convidan por impulso: en la heladera, el congelador, el kiosko de caramelos, la cafetería de la escuela, la máquina expendedora. Si se dieran las gracias antes de comer, los rezos serían intermitentes durante todo el día.

La mamá saca su mescolanza para adelgazar de una caja; en el centro de la ciudad, el papá toma dos martinis y un almuerzo que paga con su tarjeta de crédito. En la escuela se alimenta a los niños según el capricho del gobierno omnipotente, o malgastan su dinero en el kiosko de caramelos. Después de la escuela, continúa la interminable fiesta de cumpleaños. Los niños estropean su apetito con bocadillos y refrescos azucarados comprados en el supermercado. Si las comidas preparadas y congeladas en bandejas individuales anunciadas por televisión son demasiado trabajo para la madre, o si hoy se merece un descanso, la familia va tambaleándose hacia el restaurante al paso, donde cada uno elige a sus anchas.

He estado llevando a cabo un estudio.

Toda mujer joven adicta al azúcar que conozco ha confesado lo mismo: no sabe — y nunca ha sabido lo que es tener una menstruación normal, sin dolores. Lo que tiene son calambres y mucho malestar. No es extraño que la publicidad televisiva muestre a las madres introduciendo a sus hijas adolescentes a las maravillas de las drogas contra el dolor para *esos días muy especiales de malestar femenino*.

Empecé a interesarme por este tema cuando conocí a una joven actriz. Cuando llegó el día para su gran escena, empezó a comportarse de una forma tan temperamental como Marilyn Monroe. Cuando adiviné la causa de su malestar, lo confesó todo. Le mostré cómo desterrar el azúcar. Estaba deseosa y dispuesta para hacer lo que fuese para librarse de la tortura de tres días a la que estaba sometida mensualmente desde que había alcanzado la pubertad. Su próxima menstruación fue notablemente mejor, y en dos meses, había olvidado completamente que le

tocaba el período, porque estaba acostumbrada al aviso dolorido con veinticuatro horas de antelación a la menstruación.

Tras esta experiencia, empecé a sentirme como el doctor Kildare. Mi bella paciente hizo correr el mensaje a través de las salas de maquillaje y camerinos desde Nueva York a California. Más tarde, he descubierto que muchos doctores — especialmente en Francia — han conocido desde hace varias décadas los efectos letales del azúcar sobre el equilibrio metabólico femenino.

En la revista *La Vie Claire*, el doctor Victor Lorenc escribió:

“En la mujer, el azúcar causa dolores durante la menstruación. Aquí está el caso de Sofía Z. que acostumbraba a tomar un consumo diario de aproximadamente 100 gramos de azúcar industrial. A la edad de treinta años, su menstruación empezó a ser muy dolorosa. Este malestar desapareció completamente con la supresión en 1911 de este *alimento criminal*.

Desde entonces, hemos podido observar muchos casos análogos. Este hecho debería ser conocido y dado a conocer en el extranjero por los ginecólogos. La abstinencia de azúcar libera a la mujer de lo que se conoce como “*debilidad natural*”, o sea el nerviosismo y la incapacidad de trabajar, que a menudo resultan de una menstruación difícil.

¿Tiene pecas? Si es así, es muy posible que tenga un fuerte hábito al azúcar. Después de que haya descartado azúcar durante más o menos un año, empezará a notar grandes cambios en la forma como la piel reacciona al sol. Sentarse bajo un fuerte sol, cubierta con una salsa química para obtener un bronceado muy bello, es ponerse en problemas — especialmente la mujer —. Después de descartar el azúcar, descubrirá que generalmente son posibles *los baños de sol sin usar loción protectora*, con poco o ningún riesgo de quemaduras o de pelarse. Si su piel se pone roja, generalmente no se quema. Yo nunca me pelo. Cuando era niño, generalmente sufría fuertes quemaduras en las primeras exposiciones al sol. Después de diez años de no tomar azúcar puedo andar por el desierto durante una hora, tomar un bronceado instantáneo sin enrojecer, ni sufrir dolor, escozor o cualquiera de los síntomas de la quemadura de sol. Inténtelo y verá. Recuerde, sea prudente con los experimentos con el sol. No trate de engañar a la madre Naturaleza, es imposible; Para algunas personas es mucho mejor evitar el sol, tomen o no azúcar.

Ud. está de picnic en una plaza o en un parque: llega una típica familia norteamericana. Los niños salen disparados del coche estacionado antes de que el papá haya cerrado la llave de contacto. La mamá empieza a descargar el automóvil y dice al papá dónde debe ponerse la manta. Antes de que se saque la heladera portátil de refrescos, la mamá ataca el aire, la arena, y la hierba verde con pulverizaciones mortales de insecticidas. Una represalia masiva contra el mundo de los insectos que les había sitiado durante la última salida campestre. La mamá ha olvidado, si es que alguna vez lo supo, que así como cuando se derrama azúcar en la cocina aparecen hormigas e insectos, también el azúcar en nuestra sangre atrae a mosquitos, microbios y parásitos.

Uno de los grandes placeres de librarse del azúcar es poder estirarse en la playa o recostarse en las montañas sin ser molestado por mosquitos u otras criaturas. Cuando haya estado sin azúcar durante un año, Pruébelo y compruebe si esto no es verdad también para usted. Si lleva un invitado adicto al azúcar, estírese a su lado. Vea hacia quién se dirigen los mosquitos y a quién dejan tranquilo.

Después de todo, no es un accidente que los primeros casos de fiebre amarilla causada por mosquitos — en el Hemisferio Norte — ocurrieran en la isla azucarera de Barbados en 1647. Al principio fue llamado *nova pestis*. La fiebre amarilla corrió de un centro azucarero a otro: Guadalupe, St. Kitts, Jamaica, Brasil, Guinea Británica, España, Portugal, Nueva Orleans, y finalmente Cuba, donde el ejército norteamericano montó una campaña masiva a principios del siglo XX para librar a nuestra colonia azucarera de Cuba de los mosquitos.



Hoy, la adicción al azúcar es universal. La producción mundial en 1975 excedió los 25 mil millones de kilos. Los precios han subido bruscamente, no obstante el consumo por cápita se calcula en más de 50 kilos anuales por persona en los países ricos como los Estados Unidos, y en menos de 5 kilos por cápita en los países subdesarrollados.

Los vendedores de azúcar tienen sus ojos puestos en Asia y África. Si sólo unos cuantos millones pudieran convertirse en adictos a la Coca-Cola, un aumento por cápita de unos cuantos kilos al año en esos mercados gigantes representaría un gran auge. Si esto sucede, la actual crisis alimentaria puede convertirse en una catástrofe.

La marca de la esclavitud aún está impresa en la siega de caña de muchos países tropicales. Muchos militantes negros se niegan a tomar parte en el cultivo de caña bajo el fuerte sol tropical. Para las recientes naciones independientes ansiosas de unirse a la afluencia, el azúcar es un símbolo de la *dolce vita*. Es duro pedir a alguien que renuncie a algo que nunca ha tenido. Los blancos han consumido azúcar desde hace siglos sin necesidad de sudar bajo un fuerte sol.

Los chinos han pasado de la carreta de bueyes al jet, saltando muchas etapas intermedias. Pero la adaptación a la tecnología es una cosa. La adaptación del cuerpo humano a un ambiente dominado por el azúcar es algo diferente. Hoy, la gente que nunca probó azúcar en su vida puede pasar — lo mismo que los chicos suburbanos que juegan con drogas — de la inocencia a la adicción de la noche a la mañana. Cuando esto sucede — ya sea en nuestros suburbios o en Siberia — el resultado es el mismo: un desastre documentado.

Mientras hordas de científicos, prostituyéndose por la industria azucarera, trabajan en sus espléndidos laboratorios buscando fragmentos de solaz pseudocientífico para los azucareros, un trío de científicos británicos volvieron a causar una explosión estudiando a la Humanidad como un todo, haciendo que todo el planeta fuera su laboratorio, como había hecho el doctor Price en los treinta.

Hoy el sol nunca se pone sobre el cartel de Coca-Cola, por lo tanto, los doctores británicos han tomado esto como punto de partida: su libro recorre las tierras que en un tiempo formaban parte del imperio Británico, y más allá. Ven al Hombre como parte de un medio ambiente con una historia (como había hecho el médico y botánico Rauwolf en los años 1500) no como síntomas en un cuadro clínico o como datos de computadora. Su trabajo es de alcance darwiniano, y produce una síntesis de las experiencias orientales con el conocimiento occidental. Sus descubrimientos apoyan las advertencias de nuestros amigos orientales que han venido a Occidente para compartirlas con nosotros. Su campo de exploración cubre los zulús, en sus tierras tribales, en contraste con sus primos bruscamente urbanizados, los negros norteamericanos, en contraste con otros africanos; se compara a los indios de la India con los indios en África del Sur; a los indios Cherokee con los pakistaníes del este; los esquimales con los islandeses; los yemenitas en su país con otros yemenitas que se han entregado a una nueva vida en Israel. El consumo del azúcar se relaciona con una degeneración física a escala global.

Este trabajo profético y devastador pertenece al Capitán Cirujano T.L. Cleave (retirado de la Armada Real), el doctor D.G. Campbell, de la Clínica de Diabetes del hospital King Edward VIII de Durban, África del Sur, y el profesor N. S. Painter, del Colegio Real de Cirujanos de Londres.

La segunda edición de *Diabetes, Trombosis Coronaria y la Enfermedad de la Sacarina*, publicada por John Wright and Sons Ltd., en Inglaterra, apareció en 1969. A continuación se ofrecen algunas de sus conclusiones:

Los diferentes síntomas de envenenamiento por arsénico, sífilis, u otras enfermedades (debidas a una sola causa) no se tratan normalmente como enfermedades separadas, así, pues, ¿por qué deberían

tratarse separadamente los múltiples síntomas causados por el azúcar? De todos los alimentos procesados por el hombre, los carbohidratos refinados como el azúcar y la harina blanca son los que están más alterados: se elimina el 90 por ciento de la caña o de la remolacha, y el 30 por ciento del trigo. En comparación, los cambios producidos al cocinar el alimento son insignificantes.

Esta perversión de los alimentos naturales es tan reciente en la Historia total del Hombre que puede datarse su comienzo sólo en ayer. El Hombre es completamente capaz de vivir de vegetales — en Oriente millones de comedores de arroz lo han hecho desde hace muchos siglos —. Donde el Hombre vive de alimentos integrales, las enfermedades causadas por el azúcar están espectacularmente ausentes. La refinación de los carbohidratos como el azúcar blanca y la harina blanca afecta al cuerpo humano de tres formas principales:

- 1.El azúcar refinada por el hombre es ocho veces más concentrada que la harina, y ocho veces más desnatural — quizás ocho veces más peligrosa —. Esta desnaturalización engaña al paladar y al apetito, incitando a un exceso de consumo. ¿Quién se comería un kilo de remolacha azucarera al día? Sin embargo, su equivalente en azúcar refinado son sólo 150 gramos. Un exceso de consumo de azúcar produce diabetes, obesidad y trombosis coronaria, entre otras cosas.
- 2.La eliminación de las fibras vegetales naturales produce caries dentales, enfermedades de las encías, problemas del estómago, várices, hemorroides y otras enfermedades.
- 3.La eliminación de sus proteínas causa úlceras pépticas.

Sería extraordinario si el azúcar y la harina blanca, que se sabe causan desastres en los dientes, no tuviesen también profundas repercusiones en otras partes del cuerpo.

Las enfermedades coronarias han sido consideradas hasta ahora como *complicaciones* de la diabetes. Tanto las enfermedades coronarias como la diabetes tienen una causa común: azúcar blanca y harina blanca.

Los indios en Natal, África del Sur, consumen nueve veces más azúcar que los indios de la India, y los primeros han sufrido una verdadera explosión de diabetes (se cree que es la más alta del mundo). Si las masas de la India llegaran a disponer de tal cantidad de azúcar, las consecuencias en una década o dos serían *demasiado aterradoras para imaginar*.

El énfasis de los programas de salud pública debería desplazarse de la detección de las enfermedades producidas por el azúcar a la nutrición preventiva — principalmente la sustitución de los carbohidratos refinados por los naturales.

Una alimentación preventiva podría también incluir, temporalmente, el *teóricamente incorrecto* uso de edulcorantes artificiales que los autores de *Diabetes, Trombosis Coronaria, y Enfermedad de la Sacarina* comparan al uso de la píldora anticonceptiva como “*indeseable, pero a menudo inevitable*”.

La heroína se introdujo por primera vez como un sustituto no adictivo e inocuo de la morfina. Más recientemente, se ha introducido la metadona como un sustituto no adictivo inofensivo de la heroína. Era sólo una cuestión de tiempo hasta descubrir que los sintéticos eran tan peligrosos como los narcóticos tradicionales.

Lo mismo sucede con los edulcorantes sintéticos publicitados y proclamados como sustitutos inofensivos del azúcar. La sacarina y los ciclamatos tienen muchos defensores en la profesión médica. Cuando se los compara con el azúcar, puede siempre obtenerse una defensa científica de que son un mal menor. Los científicos están trabajando frenéticamente para descubrir una nueva fórmula de algún nuevo edulcorante sintético. Otros científicos trabajan a menudo con ayuda de la industria azucarera para probar que los nuevos productos sintéticos son peligrosos en potencia.

El problema con todos los edulcorantes sintéticos, aparte de su peligro potencial para nuestra salud, es que cuanto más tiempo dependamos de ellos, más difícil resulta apreciar el sabor dulce de los alimentos naturales. La dependencia de los edulcorantes sintéticos, lo mismo que la adicción al azúcar, adormece nuestro sentido del gusto hasta el punto que casi desaparece.

El mejor consejo que he encontrado sobre el tema de los edulcorantes artificiales, proviene del doctor A. Kawahata, un nutricionista japonés, de la Universidad de Kioto, quien cita un antiguo axioma budista:

*Si buscas lo dulce,  
tu búsqueda no tendrá fin;  
nunca estarás satisfecho.  
Pero si buscas el **verdadero** sabor,  
encontrarás lo que quieres.*

#### XIV. DE SOPAS Y NUECES

Es un milagro si uno encuentra una sopa enlatada sin azúcar o conservadores químicos. Si está tratando de librarse del azúcar, está solo en este departamento. La sopa casera es fácil de crear. Lo único que puede dar trabajo es conseguir buenos ingredientes.

Siempre tengo a mano provisiones de guisantes secos partidos, porotos pintos y lentejas. Se combinan maravillosamente con verduras básicas como cebolla, puerro, zanahoria y apio. Pueden hacerse variaciones con las verduras de estación: calabaza, zapallo, choclo, remolacha, nabo y zanahoria.

Ponga en remojo los porotos o guisantes secos durante la noche en agua fría. Si le gusta la aventura, pruebe a poner en remojo una pequeña pieza de wakame seca (un alga marina japonesa que puede obtener en muchos almacenes de productos naturales) con las anteriores verduras. Los minerales de la wakame ayudan a reducir el tiempo de cocción y proporcionan un gusto muy sabroso.

Las sopas son la misma sencillez.

Empiece con un buen aceite vegetal, aceite de sésamo o de maíz sin refinar, o una combinación de ambos. Haga saltar una cebolla picada en una cazuela. Añada perejil picado, y quizá zanahorias. Vierta lentamente los guisantes remojados y agua, haga hervir y déjelo a fuego lento durante una hora, hasta que las verduras puedan comerse, aunque no deshechas. Deje reposar la sopa. Cuando llega el momento de servirla, caliéntela de nuevo. Viértala en los tazones individuales y añádale shoyu.

(La tradicional salsa de soja japonesa (shoyu) está fermentada naturalmente y añejada en barril de madera durante dos años, sin productos químicos o conservantes. Sus ingredientes son agua, porotos de soja, trigo, y sal marina. Muchas otras salsas de soja del mercado norteamericano están hechas con azúcar o glutamato monosódico y productos químicos que reducen su tiempo de fermentación).

Esta es la receta básica. Las variaciones son infinitas.

Si puede obtener buenas cebollas, la sopa de cebolla se aguantará por sí sola. O, sea generoso con el apio, póngalo en la batidora después de cocido y tendrá crema de apio. Use remolachas picadas y sus hojas, con un poco de repollo, y tendrá una especie de *borscht*. Añádale rebanadas de zapallo o calabaza y haga saltar hasta que esté blanda, añádale agua y tendrá sopa de calabaza. Cuando utilizo calabaza o zapallo prefiero un fuerte aceite de soja, en lugar del sésamo. Combinado con cebolla y zapallo, sabe — al menos para mí — a crema de tomate.

Si puede encontrar puerros, utilícelos conjuntamente o en lugar de la cebolla, entonces se está acercando a la dirección de la *vichysoise*; hágalo espeso con harina de avena. Personalmente evito el tomate y la papa. Tampoco utilizo cereales en la sopa, excepto cebada. Un poco de cebada añadida a cualquier combinación de verduras proporciona un aspecto y sabor totalmente diferente.

Hago una maravillosa sopa de maíz doble que es toda una comida por sí sola. Fría cebollas picadas en aceite. Cuando la cebolla está dorada, vierta media taza o más de harina de maíz blanca o amarilla, en el aceite y la cebolla ligeramente frita. (El morrón verde picado le da color y sabor). Cuando la harina de maíz ha saltado suavemente en el aceite, se añade poco a poco agua, como para una salsa. Mientras se vuelve más espesa se añade agua. Se deja a fuego mínimo durante casi una hora. Poco antes de servir, añada choclo desgranado y sirva con shoyu.

Con este tipo de sopas nunca hace falta escribir la receta.

Cocine a la italiana haciendo un caldo de cebolla y apio y añada rodajas de romaní o escarola. Decore los tazones de sopa con pequeñas rodajas de chalote, como hacen los japoneses. Use la hoja de zanahoria y las raíces de puerros — como hacen los franceses — si los pica y fríe bien. Abuse del repollo como los rusos y los irlandeses. Puede utilizar avena arrollada — o harina de avena — en lugar de maíz, como hacen los escoceses e irlandeses. O utilice el caldo de cebolla y añada verduras picadas crudas para darle un aire mediterráneo. La cuestión está en que si puede encontrar verduras decentes tendrá una sopa excelente. El shoyu se ocupa de condimentar.

Entre los azucareros norteamericanos, asesinos de gente, Fannie Farmer ciertamente es la reina. Nunca sabremos si refleja la época victoriana o la influenció. Ciertamente sus libros de cocina eran como biblias en las cocinas norteamericanas de principios de siglo. Comenzó como estudiante en la Escuela de Cocina de Boston, quizá muchas de sus recetas las robó a la directora, señora Lincoln, cuyo libro de cocina fue publicado varios años antes que el de Fannie Farmer, pero con menor éxito.

Durante muchas décadas, las mujeres han estado robando recetas a Fannie. ¡Quizás fue promovida por la Camarilla del Azúcar! Sabemos, de todas formas, que corresponde que le inmortalizaran el rostro en una caja de caramelos. Porque ella fue una — sino la — promotora de la idea mortal de añadir azúcar prácticamente a todo: al pan, verduras, ensaladas, y sus salsas.

En el capítulo de ensaladas del libro de cocina de Fannie Farmer, publicado en 1896, las recetas para las salsas de ensaladas incluían azúcar. En otras ediciones sucesivas, se hicieron realmente letales las gelatinas de tomate añadiéndoles azúcar. Se usaba el azúcar para acelerar la fermentación del pan. Fannie fue mucho más lejos hasta el punto que los europeos que probaban el pan americano creían que era un pastel. Y esto es lo que era.

Su manía por añadir azúcar a todo culmina con la edición en 1965 de su libro de cocina, que sugiere que se tome mayonesa comercial (que ya está azucarada) y se añada a la misma una parte de azúcar, dos partes de jugo de limón y otros condimentos por cada dos partes de mayonesa. Luego dice *“sacuda bien”*. Seguro que lo sacudirá a Ud.

Hoy es virtualmente imposible comprar frascos de mayonesa o salsas de cualquier tipo, sin encontrarlas ya cargadas de azúcar. Si uno empieza a jugar con Jello y gelatina de diversos sabores (que tiene mucho azúcar) y añade frutas en almíbar, terminará haciendo una ensalada típicamente norteamericana. Muchas mujeres no comen nada más que este tipo de bomba de azúcar imaginándose que están haciendo régimen. No es extraño que se quejen que sus compañeros masculinos se resisten a estas coloridas combinaciones que utilizan para adornar la mesa. Para todos sería mucho mejor comer las flores del centro de la mesa.

El ketchup, la mayonesa, y las combinaciones llamadas salsas rusas están cargadas de azúcar. El azúcar está en todas partes, incluso en los pickles. Si quiere desterrar el azúcar, deberá reconsiderar todo el tema de las ensaladas. Recuerde, en 1905, los japoneses dieron una bofetada a los rusos: quizá le gustaría probar una ensalada japonesa. Fácil de hacer y excelente para su estómago, se combina bien con casi cualquier tipo de comida. Es lo suficientemente compacta como para poder llevarse en un frasco pequeño, se conserva prácticamente para siempre. Se hace ensalada prensada añadiendo trocitos de verduras variadas a una cazuela de barro cubierta con una tapa de madera y un peso. Si tiene un tazón y una piedra le irá muy

bien. Si no los tiene, un par de tazones, uno puesto dentro del otro, será también perfectos. Utilice una jarra de agua como peso.

Las verduras orientales, como el repollo chino (hakkusai) o el bok choy, son excelentes para hacer ensalada prensada, pero prácticamente cualquier verdura servirá. La lechuga, la escarola, el romani, la hoja del diente de león, remolacha, apio, cebollas, nabo (no olvide utilizar las hojas del apio, de la remolacha, de los rábanos, zanahorias y puerros), chalote, cebollín, mostaza verde y rábano, — tanto rojo como blanco —. Personalmente evito hojas fuertes como las espinacas. El pepino se combina con casi todo tipo de hoja verde y es excelente solo. Comienzo lavando la suciedad y tierra de las hojas. (Cuando lavo verduras que tienen mucha tierra, recuerdo aquella compatriota en París. Cuando los dos estábamos de acuerdo en que era estupendo poder comprar verduras frescas en los mercados al aire libre de los barrios franceses, hizo una mueca terrible y dijo: *"Pero están tan sucias!"*). Si tiene la suerte de tener verduras (quizá de su propio huerto o del de otra persona) cultivados sin productos químicos ni insecticidas, en tierra abonada con compost, tienen un sabor muy genuino. Si tienen un sabor genuino, lo más probable es que tengan tierra. Después de lavarlas y secarlas, córtelas en trozos pequeños. Luego póngalas en un bol grande en capas, rociando cada capa con un poco de sal marina. En Francia, puede comprarse sal marina en el supermercado en una bolsa de plástico, esta sal se tuesta ligeramente y se machaca en un mortero. La mayor parte de los almacenes de productos naturales tienen sal marina de calidad, finamente molida. No tocaré para nada el tipo de sal que corre cuando hay humedad; contiene azúcar. Después de rociar las capas de verduras, coloque el tazón más pequeño dentro del mayor que contiene las verduras. Ponga algo pesado sobre el tazón de encima, de forma que actúe como peso. Cuando viajo generalmente utilizo una tabla de picar sobre el tazón, sobre la que amontoño libros, una plancha de viaje, una lámpara, o cualquier cosa sobre la que se pose mi vista. Si tiene una escudilla abierta, consiga que un amigo carpintero le construya una tapa de madera que encaje y traiga a casa una piedra muy Zen que encuentre en la playa, para que sirva de peso permanente.

Generalmente, después de una hora en la escudilla, la ensalada prensada ya está lista. Saque el peso, escurra el líquido y sírvala con un poco de shoyu. Si lo desea, añada un poco de aceite de sésamo sin refinar. Si las verduras fibrosas como la zanahoria y el nabo están duras, vuélgalas a la escudilla para que se presen un tiempo más. Los japoneses hacen maravillosos pickles de la misma forma, a veces le añaden un poco de salvado de arroz, hierbas y sal. Dejan las verduras así durante varios días, incluso semanas. La acción de la sal sobre las verduras produce una transformación total, y un sabor totalmente diferente.

Una ensalada prensada puede convertirse en el plato fuerte: cocine un bol de pastas de trigo integral o de sarraceno, escúrralo, mézclelo con un poco de aceite de sésamo y shoyu y luego añádalo a las verduras. Difícilmente añorará la mayonesa comercial fuertemente azucarada. Si la echa de menos, en algunos almacenes naturales tienen mayonesa elaborada con huevos fertilizados, aceite decente, y un poco de miel en lugar de azúcar. Puede aclararse esta mayonesa con shoyu y jugo de limón; utilice esto hasta que haya desligado a su familia de las mezclas comerciales sin las cuales piensan que no pueden vivir.

El tomate y la palta son frutos tropicales. Personalmente no los utilizo nunca en ensaladas. Si está en los trópicos y quiere una palta, he descubierto que lo mejor es comerla sola con un poco de shoyu. Evito totalmente el tomate y la papa. Se puede hacer algo parecido a una ensalada de papa con verduras prensadas, utilizándolas como con pastas de trigo integral o de sarraceno. El fideo de sarraceno es una delicadeza japonesa llamada soba, no muy apreciada en los Estados

Unidos. El sarraceno tiene mucho rutin, el elemento por el que uno paga un ojo de la cara cuando compra tabletas de vitaminas. (Sé de mujeres que se examinan ellas mismas periódicamente en busca de signos de venas partidas y visibles o pequeños y desagradables capilares azules. Tan pronto como descubren algo así recurren al sarraceno. Pruébalo y verá. Si su médico tiene várices en la nariz, infórmele sobre el sarraceno. Nunca permita que un médico lo examine, sin antes examinarlo usted con el mismo cuidado. Muchos de ellos necesitan toda nuestra ayuda).

Ninguna ensalada tiene sentido para mí sin unos cuantos brotes cultivados en casa. En Oriente han hecho germinar cereales, porotos y leguminosas muchos siglos antes de que alguien hubiese oído hablar de la vitamina C. Hoy, cuando la verdura decente cuesta un ojo de la cara, todo el que puede tiene su propio huerto. Para tener brotes no se necesitan abonos, un trozo de tierra o un balcón soleado. Se pueden hacer crecer incluso en prisión. Todo lo que necesita es un jarro de boca ancha, agua corriente y semillas: de alfalfa, mung o lentejas. Muchos almacenes naturales venden pequeños aparatos para hacer germinar semillas sin problemas. Algunos son de cerámica, otros son simples frascos con tapas movibles de alambre tejido. Siga las instrucciones y en cuestión de horas o días tendrá más brotes de los que puede comer. (Se pueden guardar en la heladera durante muchos días). Añada esos brotes a las ensaladas o utilícelos en platos más complicados. Las semillas y leguminosas pueden comprarse a granel en cualquier almacén natural.

Cuando haya tenido éxito con los brotes, está ya preparado para hacer crecer hierbas, hierba de trigo, y lechuga de sarraceno en su balcón. Cuando una de las plantas de su casa expire, no tire la tierra con la planta. Guárdela, riéguela y cuando la tierra esté buena y húmeda esparza sobre la tierra trigo o sarraceno que hayan estado en remojo durante varias horas en agua dulce. Cuide que la tierra esté húmeda y en pocas horas los granos de trigo sacarán pequeños tentáculos, se arraigarán ellos mismos y empezarán a crecer sus hojitas. Cuando la hierba de trigo tiene entre 15 y 24 centímetros de alto, corte un puñado de hojas, lo mismo que haría con el cebollín. Utilice la lechuga de sarraceno como si fuera berro. Mastíquela en vez de chicle. Quedará asombrado por su gusto dulce natural. Mastique y mastique. Entonces se llega al punto sobre el cual hay dos formas de pensar. Puede tragar la hierba o la puede escupir. Está cargada de vitaminas y minerales y es mejor que cualquier artículo de la farmacia para enfermedades. Los animales se curan a sí mismos usando ciertos tipos de hierbas como medicinas. Cuando se encuentran enfermos, dejan de comer y sólo mastican ciertas hierbas hasta que se reponen. Esto puede ser un juego divertido para los niños, especialmente si usted está tratando de ayudarles a que descarten el chicle o los caramelos. Este es un dulce natural que ellos mismos pueden cultivar.

Tras recaudar casi cincuenta millones de dólares anuales durante innumerables años, prometiendo a los donantes que si dan y siguen dando, alguien encontrará una cura contra las enfermedades cardíacas en su generación, la Asociación Cardíaca Norteamericana (American Heart Association) ha admitido al fin que nadie puede impedirle cavar su tumba con sus dientes.

La Asociación Cardíaca publicó, con gran estruendo, un libro de cocina oficial para una alimentación de *grasas controladas*. Le dice cómo contar el colesterol como antes se contaban las calorías. Poco necesitábamos que nos dijese tras todos esos años, que el aceite de alazor, sésamo y maíz es mejor que la grasa de cerdo, margarina, manteca o alguna de esas basuras grasientas que hay en el mercado. También produjo otros trucos útiles (una tortilla de bajo tenor en colesterol, hecha con una yema de huevo y la clara de tres huevos), pero aún no diferencian

entre huevos y huevos. En Inglaterra, los huevos fertilizados naturales son huevos que ponen gallinas autorizadas a escoger sus propios alimentos; mientras que el huevo estéril es el que pone la gallina zombie, atrapada en unos ponederos dispuestos en filas regulares como cárceles. Si una gallina incubaba un huevo estéril, éste se volverá en un desastre maloliente. Si una gallina incubaba un huevo fertilizado (el tipo de huevo que antes podíamos obtener en el campo), éste se convertirá en un pollito. Es difícil encontrar un buen huevo. El que venden en el supermercado es un huevo pálido y sin vida.

El *Reader's Digest* se unió a la música al publicar con toda la fanfarria extractos del libro de cocina de la Asociación Cardíaca Norteamericana, con el nombre de *Dieta de Grasas Controladas*. No pude resistir a la tentación de dar un vistazo a sus recetas de cocina para ver el motivo de la algarabía. A pesar de toda la labor científica publicada en relación al consumo del azúcar y las enfermedades cardíacas, la Asociación Cardíaca Norteamericana toca el tema del azúcar con poco entusiasmo.

*“Coma alimentos que satisfagan sus requerimientos diarios de proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Su apetito quedará entonces satisfecho a un mayor grado con alimentos utilizables, en lugar de con calorías vacías, como las que se encuentran en el azúcar”.*

Parece que aún no pueden salir de la vieja y desacreditada noción de que el azúcar es meramente calorías inocuas, vacías o desnudas. Se nos dice que los cereales no contienen colesterol, pero no dicen lo que contienen. No se atraque con productos lácteos ricos como manteca, helados y leche integral. Algunos alimentos cómodos pueden ser inconvenientes en una alimentación de grasas controladas. Pueden adaptarse los postres de forma que se disminuya la manteca y la yema de huevo.

En cuanto a las recetas de cocina, son del tipo Fannie Farmer, pero sin grasas y con poco colesterol. Azúcar en el pan, los panqueques, los pasteles de café, las croquetas y los bizcochos. Mermelada de uva y salsa de bayas con las hamburguesas; mayonesa con crema batida; *cornflakes* y fruta cocida (y azucarada) con el plato fuerte. Todo este azúcar antes de llegar al postre. Cuando llega a los postres de grasa controlada, todos, excepto uno, están hechos con azúcar.

Estoy agradecido al libro de cocina de la Asociación Cardíaca por una cosa. Aunque no me fío en sus recetas, su pasta de untar de garbanzo me recuerda un plato excelente, basado en una delicadeza árabe llamada *hummus tahina*. Hay dos tipos de tahini: el tahini rubio hecho con semillas peladas y la variedad oscura hecha con semillas tostadas, llamada manteca de sésamo. Su gusto es parecido a la familiar pasta de maní. Sin el tahini (sugiere la Asociación Cardíaca), una pasta dorada hecha con semillas de sésamo picadas, que ha sido uno de los alimentos base del Oriente medio durante muchos siglos, la pasta de untar no es buena. Sugieren garbanzos en conserva. Yo prefiero empezar con garbanzos secos que se compran en los almacenes naturales. ¿Para qué sirve comprar toda esa agua en conserva? Ponga en remojo los garbanzos durante una noche y luego hiérvalos en la misma agua sobre una llama baja hasta que se ablanden. Personalmente utilizo un trocito de alga japonesa llamada kombu para remojar y cocinar. Acelera el proceso y añade nutrientes sin colesterol.

Ahora le llega el turno al ajo. Nadie puede presumir saber cuánto ajo debe poner en el plato. Depende del gusto de cada uno. Depende también del tipo de ajo. Yo creía saber algo al respecto. Esto fue antes de visitar la antigua ciudad de Fleurance en Gasconia, al suroeste de Francia. Allí hay un ajo como nunca lo ha probado en su vida — se cultiva sin fertilizantes químicos o insecticidas —. El alcalde de Fleurance es el famoso fitoterapeuta Maurice Messegué. La meta de su vida es hacer del nombre de su ciudad sinónimo con los mejores



alimentos naturales de Europa si no del mundo. (Los incomparables pollos de Fleurance están en el menú — completo con la factura — en Maxim's de París). El ajo que se cultiva en Fleurance es tan rico y jugoso que explota con sabor y jugo cuando se corta. Messegué dice que el ajo es un gran tónico y medicina, pero peligroso si se cultiva sintéticamente, porque los productos químicos tóxicos se acumulan en el diente del ajo. Volví de Fleurance con ajos en sacos azules atados con cintas verdes. Un diente grande de ajo de Fleurance puede ser suficiente para el plato. Si tiene que conformarse con los ajos secos y pasados que se venden en la mayoría de las ciudades, quizá necesite una cabeza entera. En el futuro, Neiman Marcus, de Dallas importará el ajo de Fleurance. Otros no quedarán muy rezagados cuando la calidad sea conocida. Pídale y busque las bolsitas azules y verdes.

En el mercado hay varios tipos de tahini rubio. Ponga los garbanzos cocidos en su mezcladora con suficiente agua de cocción para cubrir. Agregue el tahini, ajo y un poco de shoyu. Mézclelo todo, luego Pruébalo. Si no le encanta, ajuste el sabor ya sea añadiendo más garbanzos, tahini, shoyu o ajo: tendrá una buena pasta de untar para sandwiches. Utilícela para rellenar apio, en lugar de un queso grasoso. Esta pasta está cargada con todo lo que es bueno para usted y, al contrario de las pastas hechas con mayonesa, no contiene azúcar.

Cuando comience a sentir respeto por la comida que cocina y come, empieza a sentir el mismo respeto por la precisión de la lengua francesa. No es extraño que el francés fuera la lengua de la diplomacia; su economía y precisión la han convertido también en la lengua de la cocina internacional. En francés, por ejemplo, *Riz complêt*, es arroz con todos los minerales y vitaminas naturales, intacto, sin refinar, y sin procesar. En inglés uno tiene que arreglarse con la apelación de arroz marrón — una descripción inexacta de su color — Esto hace posible todo tipo de tejemanejes. Se le añade un poco de colorante al arroz refinado, y se vende en el supermercado como arroz marrón. Es marrón, de acuerdo, pero muy lejos de ser integral.

En francés, la palabra para la uva es *raisin*. A lo que llamamos *raisin* en inglés, los franceses le llaman *raisin sec*. Uva seca. Debemos recordar que las pasas son uvas secas. El azúcar concentrado de la uva hace que la pasa sea un dulce natural ideal. Las bayas secas no son tan dulces pero tienen un sabor único. También hay manzanas, duraznos, peras, ciruelas (llamadas *prune* que en francés es ciruela), damascos, cerezas y frambuesas secas. Por su puesto, se pueden encontrar bananas y ananás secos, pero he aprendido a dejar los frutos tropicales en los trópicos y dedicarme a los frutos nativos. Lo que es natural para el esquimal es diferente de lo que es natural para el isleño de Fiji, ¿no es cierto?

Pruebe la maravillosa ciruela seca y salada japonesa, la umeboshi. (\*) Es prácticamente desconocida en este país, fuera de los almacenes japoneses. Utilizada tradicionalmente en la medicina herbaria japonesa, la umeboshi es también una gran aliada en la cocina, especialmente con otros frutos secos.

Secar la fruta de estación para guardarla durante los largos meses de invierno es una vieja costumbre. La fruta secada al sol sin conservadores químicos tiene un sabor espectacular. Es muy diferente de la fruta azucarada en conserva. Se conserva muy bien y toma poco espacio. Con unos cuantos frascos de fruta seca, umeboshi, y nueces a mano, se está preparado para hacer algunos descubrimientos sensorios. Al renunciar al azúcar refinada, se abre a una gama de sabores totalmente nueva— muchos de los cuales, irónicamente, ¡predominaban en los alimentos de antaño! Otro accesorio que utilizo todo el tiempo es cáscara seca de limón y naranja (que guardo en un frasco de vidrio).

---

(\*) Nota Trad.: Cómprala en los negocios naturales acreditados, porque también se falsifica.

Las combinaciones son infinitas. Comience con manzanas secas, pasas y un poco de corteza de limón. Ponga en remojo un puñado de manzanas secas. Si absorben toda el agua, añada más. Pique las pasas con un cuchillo, para que su sabor dulce se esparza por toda la compota. Añada corteza de limón seca y póngalo todo a fuego lento. Deje que la mezcla burbujee durante unos veinte minutos; apague luego el fuego y déjelo reposar.

Puede utilizar la mezcla como está o pasarla por la mezcladora y llamarla salsa de manzana; o espesarla más con un poco de araruta y utilizarla para un pastel o para rellenar una tarta. La próxima vez, puede añadir unas cuantas castañas. Las castañas y las manzanas se combinan muy bien. O utilice bayas secas en lugar de pasas.

Para una compota de frutas diferente, combine bayas secas, damascos y corteza de limón. O bayas y peras. Cada una de estas combinaciones queda resaltada agregándole alguna umeboshi (sin carozo). La umeboshi actúa como catalizador, realzando los sabores.

Generalmente guardo un frasco de fruta cocida en el refrigerador. Con esto a mano puedo hacer un pastel, una compota o un misterioso budín de frutas en un instante. Ponga las frutas en la mezcladora, añada un poco de araruta mezclada con agua, y ponga todo en una copa grande donde se enfría y se vuelve gelatinoso.

La mayor parte de los budines en conserva y empaquetados que hay en el mercado están cargados de azúcar. Los niños están acostumbrados a su aspecto y color. He tenido algún éxito desacostumbrando a los chicos a los budines de azúcar, con una mezcla batida de fruta seca cocida y tahini (esto ha sido utilizado como un sustituto de la leche en los países árabes durante muchos siglos). Ponga en remojo una taza de damascos secos o manzanas secas en agua con corteza de limón y una umeboshi. Cocínelo lentamente sobre una llama baja durante varios minutos. Luego déjelo enfriar. Ponga la mezcla de frutas en la mezcladora con varias cucharadas de tahini. Colocar en platos individuales y servir. A veces añado un poco de coco como decoración.

Para rellenar una tarta, como con todo lo demás, el truco está en encontrar los ingredientes idóneos: harina de pastelería de trigo integral, cultivada orgánicamente y molida a la piedra; harina de maíz integral, cultivada orgánicamente y molida a la piedra, aceite de sésamo de primera presión, sin aplicación de calor externo, libre de productos químicos, sin refinar y sin decolorar, sal marina.

Personalmente utilizo una combinación de alrededor de un tercio de harina de maíz con dos tercios de harina de pastelería. La harina de maíz ofrece variedad, un aspecto atractivo, y sabor; si la textura del maíz es demasiado primitiva para su gusto, ponga menos cantidad o utilice sólo harina de pastelería.

Mezcle las harinas en un bol con una pizca de sal marina. Si insiste en una medición exacta, empiece con un tazón de harina en total. Vierta poco a poco dos o tres cucharadas de aceite de sésamo o maíz en la harina. Mézclelo totalmente hasta que el aceite se haya unido a la harina. Añada un poco de agua fría, dejándola gotear en la mezcla gradualmente hasta que la pasta pueda enrollarse y se haga una bola de masa. Guárdela a un lado durante una media hora más o menos. Espolvoree una tabla de madera con harina. Tome el rodillo (también funciona muy bien una botella de cerveza limpia), y páselo sobre la pasta hasta que esté delgada y plana. Lo coloca en un molde de pasteles, recortando los rebordes, o poniendo parches, si es necesario.

Coloque el molde en el horno a fuego lento y deje cocer durante unos minutos, luego póngalo a un lado para que se enfríe. Si utiliza un horno de cocina, precaliéntelo a unos 150° C. y ponga la masa del pastel hasta que esté crujiente y dorada. Sugerir un tiempo exacto de cocido es inútil

porque cada horno es diferente. Como máximo, veinte minutos deberían ser suficientes. De vez en cuando intente hacer tartas individuales; son más fáciles de hacer y más atractivas a la vista.

Raramente utilizo frutas frescas en los pasteles y tartas. Cuando tenga la suerte de encontrar buena fruta fresca y orgánica de estación, tómela directamente y tal cual. Si cree que no le gustarán las fresas sin azúcar, pruebe esto: lave las fresas sin cortar sus tallos; añada una cucharadita de sal marina a medio litro de agua fría; deje las fresas dentro del agua fría salada durante media hora más o menos. Pruébelas ahora. Todos sabemos qué puede hacer un poco de sal para una manzana o un melón. Con las fresas y las frambuesas sucede lo mismo.

Uno debe buscar con cuidado damascos en conserva que no estén preparados con almíbar fuertemente azucarado. Los damascos sin azúcar que pueden encontrarse en los almacenes naturales, hacen una tarta espectacular. Vierta los damascos y su jugo natural en una sartén de Pyrex, añada un poco de corteza de limón — fresca o seca — y haga que hiervan lentamente. Agregue una mezcla de araruta y agua al jugo de los damascos. Al principio parecerá empañado; cuando burbujee y se aclare, vierta la mezcla en la corteza de la tarta y póngalo al horno durante varios minutos. Si el pastel gotea una vez que se ha enfriado, añada más araruta. Si lo desea más dulce, añádale pasas picadas o agua de pasas.

Para una decoración especial de una tarta de frutas, tome los restos de corteza de la tarta, desmigájelo en un tazón con unas cuantas cucharadas de germen de trigo, avena arrollada tostada, un poco de azúcar de dátil o miel, semillas de sésamo picadas, un poco de coco, unas gotas de aceite de sésamo, y un poco de agua. Mezcle estos ingredientes y desmigaje la mezcla sobre el relleno de la tarta. Tuéstelo bajo la parrilla hasta que la copa esté dorada.

Demasiados cocineros desconocen el potencial de las verduras de raíz como cebollas, la calabaza y el zapallo. Es muy simple obtener fragantes rellenos para tartas con estos vegetales. Pele y corte cebollas en pequeñas tiras. Fríalas lentamente en aceite de sésamo hasta que estén blandas y doradas; agregue un poco de agua. Hágalas hervir lentamente, mientras mezcla una cucharada grande de polvo de araruta con suficiente agua fría para hacer una pasta. Cuando se añada la pasta a la mezcla de agua y cebollas, ésta quedará espesa. Continúe removiendo, a fuego lento, hasta que hierva y se aclare. Luego añada un buen chorro de shoyu. Será necesario pasar por la prueba y error para encontrar lo que se acomoda a su gusto. Cuando la pasta de relleno está totalmente mezclada y burbujea, viértala en la corteza de tarta, que previamente ha cocido. Vuélvalo a poner todo al horno durante unos cuantos minutos hasta que el relleno burbujee, luego sáquelo del horno. Es delicioso en cualquier temperatura.

El Furikake es un espectacular condimento de sésamo japonés hecho con puré de poroto de soja, harina de soja, non (una alga marina seca) y bonito (copos de pescado seco). Añada el furikake antes de añadir la mezcla de araruta y shoyu o después, o justo antes de poner al horno. Si no puede encontrar furikake, rocíe la superficie de la tarta con semillas de sésamo tostadas antes de meterla en el horno.

Los nabos y chirivías, cortadas y fritas con cebolla, hacen tartas deliciosas. Las variaciones no tienen fin. Lo que debe recordarse es que al tratar las verduras de raíz de esta forma, aumenta su sabor dulce natural. Los puerros, chalote, calabaza y zapallo pueden combinarse con cebollas. Algunos necesitan freírse más que otros. Experimente.

Un panqueque se puede rellenar. Es fácil de hacer y delicioso. Personalmente utilizo harina de trigo integral para pastelería. A veces añado una harina fina de maíz para que le dé un buen aspecto y variedad. Mezcle la harina en un bol con una pizca de sal marina. Añada dos o tres cucharadas de aceite de sésamo por taza. Mézclelo completamente. Añada leche cruda, leche

agria, crema agria y agua, o simplemente agua corriente. Puede añadir un huevo si lo desea; para una gran tarta, agregue dos. La leche y los huevos son buenos en ciertas ocasiones, pero no son indispensables. Siga añadiendo líquido hasta que la pasta esté floja pero no demasiado líquida. Cuanto más fina la pasta, más fino resulta el panqueque. Una pasta espesa hace un panqueque grueso. Proceda según sus gustos. El utensilio ideal para hacer panqueques es una sartén francesa ligera especial. Pero también pueden hacerse con cualquier tipo de sartén o plancha. Simplemente, vierta la pasta en una sartén caliente con una capa fina de aceite de maíz o de sésamo. Déjelo cocer hasta que la parte superior del panqueque esté totalmente seca. Rece un par de oraciones antes de introducir el vértice de la espátula por los costados del panqueque. En su momento, délo vuelta. Los franceses mueven la sartén mientras se está cociendo el panqueque sobre el fuego y luego le dan vuelta sin ayuda de espátula. Los enormes panqueques de sarraceno bretones que se venden en las calles de París son demasiado grandes para que puedan girar sin un instrumento. (A veces miden 54 centímetros de diámetro). Cuando el panqueque está cocido por ambos lados, déjelo caer sobre un plato.

Para un panqueque de postre, la variedad de rellenos es infinita: puré de manzana natural y sin endulzar; una mezcla de manzana, castañas y pasas; agua de pasas espesada — pasas picadas cocidas en agua — con araruta para hacer un jarabe de pasas; o damascos cocidos, bayas secas, y corteza de limón mezcladas. Sólo tiene que verter su mezcla favorita sobre el panqueque, lo pliega., lo enrolla y ya puede servirlo.

Las nueces peladas ligeramente espolvoreadas con sal marina, tostadas sobre un fuego lento, y servidas calientes, constituyen un bocadillo o un postre incomparable. Casi todo el mundo aprecia la diferencia de sabor entre el maní tostado y sin tostar, pero por alguna razón desconocida las nueces se presentan como una decoración empapada o secas. Pero no sabe lo que es bueno hasta que ha probado nueces tostadas y calientes.

Otras nueces que nos son familiares como la de cajú o la avellana, pueden servirse de la misma forma. Las nueces que se encuentran en las tiendas generalmente están pre-tostadas en aceite, a menudo con sal de poca calidad: a veces se ha utilizado azúcar y otros conservadores químicos para prevenir que las nueces se vuelvan rancias. El truco está en encontrar nueces que han sido cultivadas, recogidas y guardadas sin productos químicos.

Las almendras peladas con su membrana natural se prestan a un tratamiento japonés. Ponga almendras en un recipiente de cristal, luego deje gotear shoyu sobre ellas. (La calidad del shoyu es muy importante). Mezcle las nueces en el shoyu hasta que estén bien recubiertas; la membrana absorberá el líquido. Luego colóquelas en un plato de Pyrex. Personalmente utilizo una cuchara con ranuras o un tenedor para poder guardar el exceso de shoyu para ocasiones futuras. Ponga las almendras a la parrilla a fuego lento. Vigílelas cuidadosamente y dele la vuelta cada pocos minutos. Generalmente hacen falta entre diez y veinte minutos para que las almendras estén lo suficientemente crujientes para ser servidas.

Las castañas calientes, asadas a la sartén en sus cáscaras, son una delicadeza de estación que nos es familiar y que se venden en las calles de París y de otras ciudades cosmopolitas. Las castañas secas pueden guardarse indefinidamente. La harina de castaña o la pasta de castaña es frágil y debería usarse recién molida. La castaña tiene un sabor dulce natural. Se combina maravillosamente con manzanas y pasas para hacer tartas, pasteles o compotas. La harina de castaña puede usarse con harina de trigo integral para pastelería en panqueques, barquillos, chapatis o rosquillas.

Cuando mezcla un poco de imaginación atrevida e ingredientes de calidad, los resultados son alimentos deliciosos, sin azúcar y naturales. Una vez decidida esta transición, Ud. estará más delgado y más sano, más alerta y sin *Sugar Blues*.

