

Notas para advertir, entretener y relacionar lo nuevo con lo viejo. Son bienvenidos los comentarios a revmedbuenosaires@gmail.com, o a Basilio A. Kotsias, kotsias@retina.ar

LOS QUE VAN DE CONTRAMANO

Las ideas establecidas cambian o desaparecen con nuevos datos e interpretaciones...o mueren los que las defendían, esta última premisa atribuida a Max Planck. Los consensos reflejan un acuerdo general pero no implican unanimidad y grandes descubrimientos e ideas fueron desafiados o negados por adhesión a determinada información, prejuicios, posturas personales, razones filosóficas o teológicas, entre otras. Un *potpourri*, la circulación sanguínea, la teoría de la evolución, la expansión del universo (Einstein entre otros, para luego aceptar que el universo tiene una historia), el origen de las infecciones, el cambio climático, las ecuaciones de Hodgkin-Huxley describiendo la génesis del potencial de acción.



La nota se focaliza en un artículo que defiende al azúcar y critica la obsesión con las dietas¹. Su autor, Edward Archer, exhibe la valentía con sus argumentos y va contra la corriente. El azúcar es para muchos el arquetipo del alimento malsano, convertido en enemigo público de la salud junto con la harina de trigo refinada. Las acusaciones provienen de asociaciones estadísticas que se extrapolan a largo plazo, en base a cuestionarios (¿quién se acuerda de lo que comió y en qué cantidad en la última semana?); en muchos casos no se toman en cuenta factores como sexo y etnia. La glucosa es esencial para la vida; las enfermedades diarreicas y la malnutrición son responsables de la mitad de las muertes de niños menores de 5 años y por eso la OMS cataloga a la glucosa como una medicina esencial. De acuerdo a su razonamiento, la epidemia de obesidad y diabetes tipo 2 se debe a un desbalance (exceso de nutrición) entre la actividad física declinante en la sociedad y el desequilibrio metabólico de las madres. El problema es qué hace el organismo con la ingesta. Archer apoya los estudios que señalan tendencias divergentes entre el consumo de azúcar (reduciéndose o estable) y el aumento en la obesidad y síndrome metabólico². En lugar de someterse a las tiranías de las dietas, se debe promover la actividad física y una menor cantidad de calorías ingeridas.

Los peligros del azúcar son potenciados en los medios de comunicación que desconocen la compleja patogénesis de la obesidad, el síndrome metabólico y tantas otras enfermedades. No hay gaseosas "light", ahora advierten que no contienen azúcar (antes tampoco), la miel es "buena" aunque contenga 80% de azúcares y los amargos comentarios explotan en las redes sociales, gurúes mediáticos y en los libros de divulgación que exhiben las estanterías de las librerías. El plato de comida llega al hartazgo con las promovidas dietas en base a alimentos "sanos" (un atributo de las personas, no de los alimentos), crudos, superalimentos como las semillas de quinoa y chia, barritas de cereales, sal marina, productos "naturales" o con fibras e ingredientes de la granja local. Quizás la leche materna entre en la temida lista negra por su gran contenido de azúcar. No se trata de defender a ultranza al azúcar, un endulzante natural, conservante de los alimentos, esencial en su elaboración, y fuente de trabajo de millones de personas. Recordamos que la glucosa de los alimentos "buenos" no es diferente a la de la sacarosa, o que la fructosa de la miel y frutas no tiene efectos metabólicos diferentes a los de la fructosa del jarabe de maíz (tampoco el NaCl de la sal corriente con el de la sal marina). Habrá que llegar a un equilibrio razonable para no terminar en la sobre simplificación del blanco-negro a la que es afecta nuestra sedentaria sociedad. Los conflictos son una parte inherente en la búsqueda del conocimiento y, más allá de los argumentos y efectos inmediatos, las controversias jugaron un papel importante en la aceptación del método científico; aun en el disenso estos desafíos son útiles para entender mejor el problema, alentar el espíritu crítico y no sumarse al facilismo de seguir la corriente o única voz imperante en un determinado momento.

1. Archer E. In defense of sugar: A critique of diet-centrism. *Prog Cardiovasc Dis* 2018; 61:10-9. 2. Dhurandhar NV, Thomas D. The link between dietary sugar intake and cardiovascular disease mortality: An unresolved question. *JAMA* 2015; 313: 959-60.