



# Los riesgos de la tecnología moderna

Comida, aire y agua. Sin estos tres elementos la vida es imposible. Pero con estos tres elementos en la forma de que disponemos hoy es posible la enfermedad y la muerte. La tecnología moderna usada en la preparación y conservación de los alimentos está provocando enfermedades degenerativas que no conocieron las generaciones anteriores. La comida ha sido privada de sus elementos nutritivos esenciales y contaminan con toda clase de tóxicos. El aire que se respira y el agua que se bebe llevan consigo productos químicos mortales. No se trata de alarmar, pero sí advertir para que dentro de lo posible se vuelva a la alimentación natural y se tenga un poco de atención sobre lo que comemos, respiremos y bebemos.

La propaganda del comercio y la industria de los productos comerciales se ha adelantado a desmentir a los sabios investigadores, agregando la palabra "natural" a alimentos envasados con productos químicos. La industrialización de la comida ha solucionado el problema del tiempo que se empleaba para preparar los alimentos. Esta comodidad se pagó al precio de las enfermedades llamadas degenerativas. Los estudios comparativos de los pueblos antiguos y otros más recientes de hace sólo un siglo y de los actuales han dado como resultado que se han eliminado las enfermedades infecciosas y se han adquirido las degenerativas.

Algunos pueblos que se alimentaban con productos naturales como el mijo que era el alimento de los zulúes de África del Sur, comenzaron a desnutrirse cuando el hombre blanco introdujo el maíz, con el cual podía obtener mejores y más abundantes cosechas y la fabricación de sus derivados. Al mismo tiempo desaparecieron la caza, las bayas y la leche. El factor común para el desarrollo de las enfermedades degenerativas ha sido el abandono de las dietas basadas en alimentos frescos. La elaboración de los alimentos ha reducido la cantidad de fibras en un 80%.

## Los aditivos

Los aceites para ensalada manufacturados son dudosos en cuanto a seguridad. Para extraer el aceite de las semillas y los granos se utilizan disolventes químicos que contienen gasolina, bencina y tetracloruro de carbono. Después se hierve para extraer el disolvente, pero se puede detectar restos del orden de 10 mg. Posteriormente, se trata el aceite con lejía para extraer los ácidos grasos y se calienta a 320-380 °F haciendo un vacío parcial para aclararlo. Este es el motivo por el que posteriormente se diga que no tiene colesterol.

Otro aspecto de los aditivos son los colorantes que están presentes en las pastas de los dientes, conservas, vitaminas, postres, mermeladas, etc. Noruega fue el primer país que prohibió el uso de colorantes en los alimentos.

## Un enemigo llamado azúcar

El azúcar refinado o elaborado se halla en todos los alimentos procesados. Se añade para suplir la falta de sabor y para competir con otras marcas por el sabor dulce. Los cereales que se toman en el desayuno mezclados con leche son una fuente de azúcar refinado. Las bebidas colas y los jugos de fruta, aun los dietéticos, contienen azúcar. No es necesario que el azúcar entre en contacto directo con los dientes para que los dañe. Los niveles altos de azúcar en la sangre disminuye la capacidad de los glóbulos blancos



para captar bacterias y virus, por lo tanto disminuye la capacidad de lucha contra las infecciones. Antiguamente el consumo de azúcar refinado era muy bajo y la gente de algunos lugares del mundo que no consumen azúcar no padecen las enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades coronarias. Se debe reemplazar el uso del azúcar refinado por la miel, que es un alimento natural.

La sal como el azúcar refinado se agrega a los alimentos envasados para restituirles el sabor original perdido durante el procesamiento. La media común es el consumo de 7-15 g. de sal por día, veinte veces más de lo necesario para el organismo. Comiendo los alimentos naturales no se necesita más que 1 g. de sal. Los pesticidas son otro peligro, por eso se recomienda no comer la fruta sin sacarle previamente la cáscara o lavarla muy bien.

Cuanto más se acepte la tecnología ciegame, más problemas de salud se tendrá. Es peligro el punto de vista de la industria, según el cual, la comida elaborada es más segura que la natural porque los productos químicos son inofensivos y que la polución atmosférica es un pequeño precio por los beneficios. Existen enfoques alternativos para muchos de esos problemas, pero reciben escasa atención debido a la dominación política que ejercen las grandes industrias sobre las instituciones científicas. La única solución lógica es hacer un balance de los beneficios de la tecnología con los riesgos para la salud que se involucren. No se puede aceptar que millones de personas se enfermen a cambio de consumir más bienes. Lo inmediato es volver a la alimentación natural y no comprar productos elaborados.

Los humanos están haciendo una carrera en la que cada generación parece tener más problemas de salud. Estamos en la cuarta o quinta generación que come alimentos procesados y refinados.

Elena  
Oddone