

Corinne Gouget

PELIGRO: ADITIVOS ALIMENTARIOS

La guía indispensable para dejar de envenenarse



EDICIONES OBELISCO

Dedico esta séptima edición a mis hijas y a mi padre, así como a Danielle, Odile, Anne, Martine, Céline, Francine et Philippe, Linda, Matéo y Hélène, Jeanne, Irène y Michel, Stéphanie y toda su familia, Pierre, Florence(s), Christale, Matthew, Barbara, Lou y Marlene. Me gustaría agradecerles a todos el apoyo y ánimo que me han brindado. También quiero dedicar esta guía a todos mis lectores (desde 7 a 85 años) que han abierto los ojos y sin quienes esta séptima edición no habría existido. Muchas gracias a todos.



CARTA A MIS LECTORES

Queridos lectores, jóvenes, adultos, padres y abuelos:

A la editorial Editions Chariot d'Or y a mí nos complace presentarles la séptima edición de mi guía «PELIGRO: aditivos alimentarios» que ha vendido más de 61.000 ejemplares en 2 años.

Cientos de ustedes de todas las edades y ámbitos (estudiantes, padres, jubilados, médicos, farmacéuticos, dentistas, médicos y dietistas; principalmente de Francia aunque también de Québec, Suiza, España, Bélgica, Rumania y África) se han puesto en contacto conmigo tanto por correo como por Internet y es siempre un placer para mí encontrarme con algunos de ustedes.

Deben saber que aunque en Francia son pocos los medios de comunicación que se atreven a hablar de las escandalosas consecuencias provocadas por los aditivos alimentarios, como el aspartamo o el glutamato monosódico (en adelante, GMS) entre muchos otros, el año 2007 estuvo repleto de información acerca de este tema, sobre todo en lo referente al aspartamo, al glutamato monosódico (consulte los capítulos correspondientes y las referencias) y ciertos colorantes.

Tendrán el privilegio de saber, por ejemplo, que el 28 de julio de 2008, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria por sus siglas en inglés) prohibió el colorante Rojo 2G (E128) por ser potencialmente cancerígeno. La anterior evaluación toxicológica se había realizado hacía más de 30 años. La EFSA va a emplear dos años en volver a evaluar todos los aditivos alimentarios.

Mientras tanto, les aconsejo que no bajen la guardia en lo que a su alimentación respecta. En cuanto a los próximos resultados de esta nueva evaluación, pueden ver la rueda de prensa que ofreció la EFSA el 5 de mayo de 2006 acerca de unos recientes estudios sobre el aspartamo que llevó a cabo el Dr. Soffritti en Italia: [http://www.flyonthewall.com/FlyBroadcast/efsa.eu.int/AspartamePress Conference/](http://www.flyonthewall.com/FlyBroadcast/efsa.eu.int/AspartamePressConference/)

Podrán juzgar ustedes mismos la seriedad y el rigor de estos expertos. Animo a todas las víctimas del aspartamo a que vean y escuchen esta conferencia de prensa de manera íntegra y calmada, sin tirarse de los pelos.

Personalmente tengo el honor de haber conocido al Dr. Soffritti en abril de 2007 y de haber intercambiado nuestras opiniones sobre esta conferencia. El propósito de los expertos de la EFSA lo dejaron estupefacto, ya que él sabía perfectamente que estaba en lo cierto. Además, la Academia de las ciencias de Nueva York premió a este doctor por sus investigaciones el 21 de abril de 2007.

En esta séptima edición, les aconsejo que descubran los nuevos estudios que confirman la toxicidad del aspartamo y del glutamato monosódico en sus respectivos capítulos y que animen a sus hijos y nietos a que cocinen con cariño comidas ricas a partir de productos lo más naturales posible.

Nota para los padres: respecto al Mensaje para los lectores más jóvenes, creo que deben ser ustedes quienes les permitan a sus hijos conocer o participar en el concurso en función de su edad y madurez.



MENSAJE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Es urgente que conozcáis el peligro que entrañan los ingredientes que aparecen impresos en pequeños caracteres y que a veces cuesta leer en los embalajes de los alimentos industriales que adquirís y coméis, como el resto del mundo hoy en día. Con ayuda de una lupa, podréis leer toda la información.

Vuestra vida es sólo vuestra y debéis cuidarla. Vuestra salud tiene que ser una prioridad para vosotros y para vuestros padres.

Una historia

Unos estudiantes se fueron de excursión al campo. Uno de ellos decidió coger un champiñón y comérselo. Muchos otros hicieron lo mismo y también se comieron uno igual ya que tenía una pinta apetitosa. Sin embargo, un chico reflexionó durante un momento y, ante la duda, pensó que sería mejor no comérselo para no arriesgarse a ponerse malo. Al día siguiente todos los que habían comido champiñones estaban enfermos y se dieron cuenta enseguida de que se habían intoxicado. Algunos están en el hospital y a otros les quedarán secuelas de por vida. En esta historia, no hay vuelta atrás para las equivocaciones y ocurre lo mismo muchas veces con los aditivos alimentarios.

¿Sabéis cuántos aditivos consumís al día? Se estima que un niño puede consumir hasta 100 distintos todos los días. ¿Y vosotros?

Millones de niños y adolescentes consumen:

- Bebidas, refrescos y zumos
- Yogures
- Chucherías, chicles y dulces
- Suplementos vitamínicos

Todos ellos «sin azúcar», «light», «0 %» o «buenos para tus dientes». Están de moda los productos para no engordar y se venden en más de 100 países en el mundo.

Puesto que estos productos están autorizados y son de venta libre, y como además están por todas partes, uno se confía: si fuera peligroso, se sabría y mi médico me lo habría dicho. Así, todo el mundo termina por consumirlos y a veces incluso hasta la familia de tus propios médicos. Todo esto sin haber comprobado nada.

Millones de niños, y en ocasiones sus padres, toman cada vez más productos baratos con sabores irresistibles sin plantearse nada, al igual que los niños que comieron el champiñón aparentemente delicioso.

Me he encontrado con muchos de vosotros en Francia. Entonces, mascabais chicles sin azúcar (¡hasta 20 al día!) o tomabais bebidas light (hasta 5 litros al día), ignorando lo que era el aspartamo o el E951.

Un gran número de jóvenes sufríais varios de los siguientes síntomas: migrañas, ojeras, problemas de insomnio, dérmicos, diversas alergias, infecciones repetitivas (como bronquitis), pérdida de peso, anorexia, bulimia, dolores de espalda, de rodillas (también a veces de nudillos, hombros y dedos); además de tembleques de piernas, pérdida del cabello, depresión, enfados inexplicables, re-

trasos en el aprendizaje, ataques epilépticos, reducción del número de plaquetas en sangre, manchas en el cerebro, tumores cerebrales, etc.

Recordad la historia de los niños que se comieron los champiñones. Se dieron cuenta al instante de la conexión que había entre ese alimento y el hecho de enfermar. Pues bien, hay millones de niños y de adolescentes que consumen grandes cantidades de «azúcar falso» (como algunos lo llaman) sin saber que, en realidad, el aspartamo es muy peligroso para su salud.

No tienen la culpa, no lo sabían.

Podéis estar seguros de que a un gran número de jóvenes les va mejor desde que dejaron de consumir estos productos y empezaron a comprobar los ingredientes en las etiquetas porque querían seguir gozando de buena salud.

Estos son algunos comentarios que algunos lectores me han hecho cuando empezaron a encontrarse mejor:

Í Célia de 9 años, en febrero de 2006 a su madre:

«¿Sabes qué mamá? Tengo la impresión de haber salido de un tarro, ¡me siento libre!»

Í Léa de 8 años en octubre de 2006, quien comprendió la fortuna que ciertas personas hacían con este negocio y enseguida dijo:

«Ya entiendo, es como una montaña. Ellos se creen que están en la cima y que son más fuertes, pero aunque nosotros estemos abajo, somos muchos más»

Í Mathieu de 16 años en septiembre de 2007: «Es un crimen, tenemos que protestar»

El «azúcar falso» puede encontrarse en muchísimas bebidas, chicles, yogures, postres, dulces y chucherías, pero también en ocasiones en helados, patatas fritas, suplementos vitamínicos y medicamentos que también toman los niños. Esto puede pareceros

increíble, pero ya ha provocado la movilización de algunos científicos independientes en Italia, España, Inglaterra y Estados Unidos.

Un potenciador del sabor plantea numerosos problemas para nuestra salud, se trata del GLUTAMATO MONOSÓDICO o el E621 (ver página XX). Sin embargo, puede esconderse bajo 30 nombres distintos, entre otros, en patatas fritas, sopas de sobre y chuchearías. Numerosos expertos han denunciado este aditivo en ciertos países: en prensa, radio y televisión, pero en Francia no ha valido de mucho. El E621 sólo sirve para aportar más sabor, no proporciona ninguna vitamina, sino que provoca simplemente ganas de seguir comiendo.

Hace casi 40 años, el Dr. John Olney ya predijo que, si seguía autorizándose la comercialización del E621, habría una epidemia mundial de diabetes y obesidad. Las autoridades hicieron caso omiso a su advertencia, pero el Dr. John Olney tenía razón, tal y como se demuestra a día de hoy.

Por lo tanto, pequeños lectores, os animo a que no forméis parte de una generación de cobayas que comen todo lo que encuentran (como los champiñones). Convertíos en especialistas en el análisis de etiquetas para continuar gozando de una buena salud.

Corinne GOUGET



¿POR QUÉ UTILIZAR ESTA GUÍA?

El propósito de esta guía no es meterle miedo, sino informarle sobre la composición de los productos que consumen sus hijos y usted sin saberlo. Le aconsejo que lea este capítulo con atención antes de pasar a la tabla (que le servirá como referencia útil) y, después, continúe con la lectura de los capítulos dedicados al aspartamo y al glutamato monosódico y, finalmente, la conclusión. Así comprenderá cómo puede ayudarle esta guía. Pequeños y mayores, ¡a la caza de los aditivos!

Hubo una época en la que se podían comer las «verduras del huerto», fruta de temporada poco tratada o conservada en tarros de cristal, y carne del granjero de la zona (aunque sólo una o dos veces por semana), así como otros alimentos producidos por los artesanos locales. Algunos dicen incluso: «nuestros mayores no estaban locos, sabían lo que hacían». En aquel tiempo todas las comidas se preparaban con cariño y comerse un caramelo o una onza de chocolate era algo excepcional, se veía como un lujo, como una recompensa para los niños por haberse portado bien o en ocasiones especiales como un cumpleaños o en fin de año.

Podríamos preguntarnos ahora cómo hemos llegado a comer sopas, purés o postres en sobre, a olvidarnos del sabor del agua por consumir bebidas con aromas artificiales o jarabes con los colores del arco iris, que poco tienen de naturales. Todo tiene que estar en latas o sobres de plástico que sean cada vez más baratos

para así poder ir comprando cada vez más (quizá motivados por los «puntos de fidelidad» del cliente que se pueden canjear por regalos de un catálogo) y todo ello lo más rápido posible, ya que «no hay tiempo» para comprar ni para reflexionar. Resulta que en el transcurso desenfrenado de su modo de vida, el consumidor se ha convertido en la «gallina de los huevos de oro» de la industria alimentaria que, en sus diversos laboratorios, cuenta con todas las técnicas modernas que podamos imaginar, con platos listos para comer en tan sólo «tres minutos» tras pasar por el imprescindible microondas. Este mismo consumidor, tiene todavía menos tiempo para leer la tan discreta lista de ingredientes, escrita con minúsculos caracteres en millones de envases que a veces pesan más que los alimentos que contienen. Como el consumidor piensa que cualquier ingrediente que fuese perjudicial para la salud no estaría permitido por las autoridades, tanto él como su familia cumplen su papel: consumen y llenan el carrito. Cuando estas personas engordan, se les anima a consumir productos «sin azúcar», «0%» o «ligeros», o incluso ciertos edulcorantes sintéticos en polvo o en terrones con el propósito de evitar tener que tomar azúcar. Y a menudo, estos consumidores inocentes engordan todavía más y el «ciclo infernal» continúa, con el riesgo de que su salud pueda empeorar de manera más o menos rápida sin darse cuenta. Existe un hecho aún más grave: actualmente nacen niños con restos de productos químicos en la sangre (según informes de Greenpeace y WWF). Por lo tanto, es hora de hacer sonar la voz de alarma y de llevar a cabo todo lo que esté en nuestras manos para preservar la salud de las generaciones más jóvenes, ya que éstas representan nuestro futuro.

Es necesario comprender por fin que, en lo que concierne a la alimentación, el hecho de que nos encante un alimento en concreto no quiere decir que éste sea bueno para la salud.

En efecto, este alimento que tanto le gusta (bebida, postre, patatas, plato preparado, dulce u otro) va a proporcionarle placer du-

rante un minuto o, como mucho, durante el tiempo que éste satisfaga sus papilas gustativas (con ayuda de muchos productos artificiales); pero después se dirigirá a su sistema digestivo, para pasar por sus órganos, sus células, su organismo. Lo que quede sólo se expulsará a través de sus heces u orina 24 ó 28 horas más tarde, o incluso más, dependiendo de su tránsito intestinal. Mientras tanto, la mayoría de los ingredientes y de los aditivos ya habrán ido dejando, a la fuerza, rastro en su organismo. Por desgracia, algunos de estos ingredientes tienen la capacidad de comenzar a destruir su sistema nervioso, su sistema inmunitario, reducirle la visión rápidamente y sin darse cuenta; y todo esto a pesar de lo que anunciaba en el embalaje o en su publicidad. Y sí, somos lo que comemos, e incluso algunos afirman que somos lo que hemos comido.

Ya desde 1961, el doctor Richard Caldecott decía: «Los productos químicos son mucho más mutágenos para el hombre que las radiaciones. Por eso, los aditivos actuales podrían representar un peligro incluso mayor».

Por lo tanto, resulta vital ser siempre conscientes de lo que consumimos y emplear un poco de tiempo en leer la lista de ingredientes, incluso si está tan escondida que necesitaríamos una lupa para leerla. Esta costumbre le permitirá saber lo que compra y gastar menos, aunque de mejor calidad, ya que todavía es posible comer para vivir y no vivir para comer.

Hace dos años, yo me encontraba en su misma situación. Comía sin plantearme nada, creyendo que todo estaba controlado y que ningún ingrediente podría dañar mi salud. Más tarde, cuando me quedé embarazada, fui a dar con un artículo que trataba sobre los efectos secundarios de los aditivos alimentarios, un tema que me resultaba totalmente desconocido. Todo esto sucedía en Inglaterra. Al final del artículo, se indicaba una dirección en la que se podía conseguir una guía de bolsillo para saber qué aditivos había que evitar durante el embarazo. Preocupada por la salud de la hija que llevaba dentro, compré esa guía, la cual cambió mi vida y

me acompaña siempre en todas mis compras. De esta forma, podía saber lo que ponía en mi plato y en los de mis hijas, a pesar de las burlas del que fuera entonces mi marido. Al principio, me daba la impresión de que era la única que quería saber lo que contenían en realidad los alimentos que compraba. Después, poco a poco, algunos amigos cuyos hijos sufrían ciertos problemas (hiperactividad, bronquitis continuamente, somnolencia y agresividad, entre otros) me fueron preguntando si ellos también podían hacerse con esta pequeña guía. Por aquel entonces, en la guía que se había editado en 1986, la lista de ingredientes llegaba «casualmente» hasta el E927, poco después debía estar el por desgracia famoso E951 o aspartamo. Ahora estoy orgullosa de que usted pueda sacar provecho de esta guía, actualizada y en español ya que, a pesar de su pequeño tamaño y de su precio asequible, le va a resultar muy útil, siempre y cuando no la deje al fondo del cajón en la cocina.

Antes de nada, le aconsejo que practique leyendo algunas etiquetas de los productos que ya tiene en casa. Quizá encuentre también colorantes en los productos cosméticos o aditivos en ciertos medicamentos. Incluso los niños, si ya saben leer, pueden participar en este ejercicio utilizando una lupa para convertirse en «verdaderos detectives de etiquetas», las mías se apuntaron pronto al juego ¡y ahora son ellas las expertas! Hace falta que sepa que rara vez aparecerá en las etiquetas el porcentaje de cada aditivo empleado en el producto en cuestión, ya que de hecho se trata de un secreto «de la más alta confidencialidad»^(A) y permanece bien oculto al público. Como regla general, los ingredientes se ordenan de los que más cantidad se ha empleado a los que menos. Por ejemplo, si cogemos la lista de ingredientes de un nuevo tipo de chicle (Chicle X de menta fresca sin azúcar), su lista comienza por 7 edulcorantes, entre los que se encuentra el aspartamo, ya que como puede deducir, los chicles contienen sobre todo edulcorantes bastante peligrosos. Queda en usted juzgar si realmente tiene la necesidad de mascar este tipo de producto. También se dará cuenta de que, a menudo, la

lista de ingredientes se encuentra a un lado del embalaje, o incluso debajo; y de que se imprime en caracteres minúsculos y en un color discreto –que casi se confunde con el del propio embalaje-. Otro ejemplo: en los envoltorios de ciertos caramelos, de éstos que se supone que hacen la vida más feliz a grandes y pequeños, los ingredientes están impresos en letras minúsculas y blancas sobre un fondo transparente. Pero como a los niños les encantan estos productos, nadie presta atención y los padres ceden para satisfacer a sus angelitos. Pero lo que no dice la campaña publicitaria es que en las horas que prosiguen a su ingesta, los famosos caramelos de colores atractivos (pero quizá cancerígenos) transformarán a esos angelitos en diablejos, pero, ¿quién ha hablado de las reacciones de los aditivos alimentarios? En Francia, prácticamente nadie. Les conviene que esto sea un tema tabú.

Resulta interesante saber que, en Inglaterra, Sally Bunday lleva luchando desde hace más de 25 años para denunciar el peligro que entrañan los aditivos alimentarios. Ella misma ha creado una asociación con el objetivo de ayudar a los miles de niños que sufren hiperactividad, simplemente enseñando a las familias cómo cambiar sus hábitos alimentarios. Más del 80% de estos niños tenía un comportamiento normal en pocas semanas (véase: www.hacsg.org.uk). El profesor muniqués Joseph Egger ha llevado a cabo numerosos estudios sobre la alimentación y los problemas de comportamiento de los niños.

Con una dieta sin aditivos, soja, pescado o leche de vaca (que también puede provocar alergias), 62 de los 76 niños se mejoraron^[B].

En Suiza, Elke Arod, especialista en nutrición y dietética sin gluten y sin productos lácteos, y en patologías neurodegenerativas en adultos, también fundó dos asociaciones para ayudar, entre otros, a niños hiperactivos. Mediante un simple análisis de orina llegaba a determinar a qué era alérgico el niño (a menudo a los aditivos o a ciertos alimentos) o si estaba intoxicado por metales pesados (www.hyperactif.net y www.stelior.org).