



Curiosamente, el contenido del artículo que reproducimos no ha sido ampliamente difundido en las noticias (o por lo menos nosotros no lo conocíamos) y eso que es del año 2015. Decimos "curiosamente" porque en él se comenta que en las nuevas Guías Dietéticas de EE.UU., para el quinquenio de 2016 a 2020, **los alimentos con colesterol como huevos, camarones o langosta, se calificarán como no peligrosos, al no haber encontrado evidencia científica suficiente que respalde su influencia en el nivel de colesterol en sangre.** Mientras, la mayor parte de nosotros sigue con la idea de cómo debe ser nuestra dieta saludable, basada en "lights", fundada en creencias de hace 20 o 40 años.

Pero la cosa no acaba ahí, porque también ha habido reacciones críticas ante la publicación de las nuevas guías y no porque sean "rompedoras" sino por ser poco conscientes de los últimos descubrimientos. En las recomendaciones de las guías se recalca que el peligro coronario del colesterol "malo" sigue ahí y que no se deben tomar "demasiadas porciones de alimentos ricos en grasas saturadas, como las carnes grasas, la leche entera y la mantequilla". Estas afirmaciones fueron contestadas en un artículo, del 23 de septiembre de 2015 en el *British Medical Journal*, titulado "[The scientific report guiding the US dietary guidelines: is it scientific?](#)" (El informe científico que guía las directrices dietéticas de EE.UU.: ¿es científico?), argumentando que:

"En cuanto a las grasas saturadas, por ejemplo, el comité no pidió a la NEL que llevara a cabo una revisión formal de la literatura de los últimos cinco años, a pesar de que este tema claramente merecía ser reexaminado. Cuando el comité comenzó su trabajo en 2012, había habido varios documentos prominentes, incluyendo un meta-análisis y dos revisiones mayores (una sistemática) que fallaron en confirmar una asociación entre las grasas saturadas y la enfermedad cardíaca".

Esta realidad de escasa ciencia es corroborada por [John P.A. Ioannidis](#), autor del tremendo artículo de 2005 "Why Most Published Research Findings Are False" ("Por qué la mayoría de los hallazgos de investigación publicados son falsos", el artículo técnico más descargado de la revista *PLoS Medicine*), que dice:

"Casi todos los nutrientes imaginables tienen publicaciones revisadas por pares que los asocian con casi cualquier resultado". "En esta literatura de proporciones epidémicas, ¿cuántos resultados son correctos?"

Y si todavía tienes dudas sobre los efectos reales del colesterol en tu cuerpo, te recomendamos que te pases por el artículo "[Colesterol, el gran engaño](#)", en el que encontrarás un vídeo totalmente esclarecedor, publicado en la cadena estatal española "La 2".

Artículo original de washingtonpost.com

El gobierno de EE.UU. está a punto de retirar las advertencias de larga duración sobre el colesterol

Por [Peter Whoriskey](#). 10 de febrero de 2015.

El panel asesor de nutrición más importante del país ha decidido dejar de lado su cautela sobre el consumo de alimentos cargados de colesterol, una medida que podría deshacer casi 40 años de advertencias del gobierno sobre su consumo.

El hallazgo del grupo de que el colesterol en la dieta ya no necesita ser considerado como un "nutriente de preocupación" contrasta con los hallazgos del comité hace cinco años, la última vez que se reunió. Durante esos procedimientos, como en años anteriores, el panel consideró que la cuestión del exceso de colesterol en la dieta estadounidense era una preocupación de salud pública.

El hallazgo sigue una evolución del pensamiento entre muchos nutricionistas que ahora creen que, para los adultos sanos, comer alimentos altos en colesterol podría no afectar significativamente el nivel de colesterol en la sangre o aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

El mayor peligro en este sentido, según estos expertos, no radica en productos como los huevos, los camarones o la langosta, que son altos en colesterol, sino en demasiadas porciones de alimentos ricos en grasas saturadas, como las carnes grasas, la leche entera y la mantequilla.

El nuevo punto de vista sobre el colesterol en los alimentos no revierte las advertencias sobre los altos niveles de colesterol "malo" en la sangre, que se han relacionado con enfermedades cardíacas. Además, algunos expertos advirtieron que las personas con problemas de salud particulares, como la diabetes, deben seguir evitando las dietas ricas en colesterol.

Mientras que los estadounidenses pueden estar acostumbrados a consejos dietéticos contradictorios, el cambio en el colesterol proviene del influyente Comité Asesor de Pautas Dietéticas, el grupo que proporciona la base científica para las "Pautas Dietéticas". Esa publicación federal tiene amplios efectos en la dieta estadounidense, ayudando a determinar el contenido de los almuerzos escolares, afectando la forma en que los fabricantes de alimentos anuncian sus productos y sirviendo como base para una gran cantidad de consejos dietéticos.

Hace cinco años, "No creo que las Guías Dietéticas se apartaran del informe del comité", dijo Naomi K. Fukagawa, una profesora de la Universidad de Vermont que sirvió como vicepresidenta del comité en 2010. Fukagawa dijo que apoya el cambio en el colesterol.

Walter Willett, jefe del departamento de nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, también calificó el cambio en el colesterol de "medida razonable".

"Ha habido un cambio de mentalidad", dijo.

Pero el cambio en el colesterol dietético también muestra cómo la complejidad de la ciencia de la nutrición y la falta de investigación definitiva pueden contribuir a la confusión para los estadounidenses que, mientras buscan orientación sobre qué comer, a menudo se encuentran a flote en consejos contradictorios.

El colesterol ha sido un elemento fijo en las advertencias dietéticas en los Estados Unidos al menos desde 1961, cuando apareció en las pautas desarrolladas por la American Heart Association. Más tarde adoptadas por el gobierno federal, tales advertencias ayudaron a cambiar los hábitos alimenticios, ya que el consumo per cápita de huevos cayó cerca de 30 por ciento, y perjudicó a los productores de huevos.

Sin embargo, aún hoy, **después de más de un siglo de investigación científica, los científicos están divididos.**

Algunos nutricionistas dijeron que hace tiempo que se debería haber levantado la advertencia sobre el colesterol, y señalaron que Estados Unidos está fuera de lugar con otros países, donde las directrices dietéticas no resaltan el colesterol. Otros apoyan el mantenimiento de una advertencia.

Se espera que la próxima versión de las Guías Alimentarias -el documento se revisa cada cinco años- navegue por una miríada de controversias similares. Entre ellos: sal, carnes rojas, azúcar, grasas saturadas y el último favorito de los fabricantes de alimentos, los Omega-3.

Al igual que con el colesterol, los consejos del panel dietético sobre estos temas serán utilizados por los burócratas federales para redactar las nuevas directrices, que ofrecen a los estadounidenses instrucciones claras y, a veces, recetas muy específicas y sencillas. Pero tal precisión puede enmascarar debates a veces tumultuosos sobre la nutrición.

"Casi todos los nutrientes imaginables tienen publicaciones revisadas por pares que los asocian con casi cualquier resultado", ha escrito John P.A. Ioannidis, profesor de medicina y estadística en Stanford y uno de los críticos más duros de la ciencia de la nutrición. "En esta literatura de proporciones epidémicas, ¿cuántos resultados son correctos?"

Ahora viene el cambio en el colesterol.

A pesar de que a lo largo de los años han surgido pruebas contrarias, la campaña contra el colesterol en la dieta ha continuado. En 1994, se exigió a los fabricantes de alimentos que reportaran los valores de colesterol en la etiqueta nutricional. En 2010, con la publicación de las más recientes "Guías Alimentarias", los expertos volvieron a centrarse en el

problema del "exceso de colesterol dietético".

Sin embargo, muchos han visto la evidencia contra el colesterol como débil, en el mejor de los casos. Hasta 2013, un grupo de trabajo organizado por el Colegio Estadounidense de Cardiología (American College of Cardiology) y la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) analizó los estudios sobre el colesterol dietético. El grupo encontró que había "evidencia insuficiente" para hacer una recomendación. Muchos de los estudios que se habían hecho, dijo el grupo de trabajo, eran demasiado amplios para destacar el colesterol.



"Mirando hacia atrás a la literatura, simplemente no podíamos ver el tipo de ciencia que apoyaría las restricciones dietéticas", señaló Robert Eckel, copresidente del grupo de trabajo y profesor de medicina de la Universidad de Colorado.

Las directrices actuales de EE. UU. recomiendan restringir la ingesta de colesterol a 300 miligramos diarios. Los hombres adultos estadounidenses ingieren en promedio unos 340 miligramos de colesterol al día, según cifras federales. Esa cifra recomendada de 300 miligramos, dijo Eckel, es "sólo una de esas cosas que se llevan a cabo a pesar de que la evidencia es mínima".

"Simplemente no lo sabemos", dijo.

Otros estudios importantes han indicado que comer un huevo al día no aumenta el riesgo de una persona saludable de enfermedad cardíaca, aunque los pacientes diabéticos pueden estar en mayor riesgo.

"Estados Unidos es el último país del mundo en establecer un límite específico para el colesterol dietético", señaló David Klurfeld, científico de nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. "Parte de esto es inercia científica."

El colesterol en la Historia

La persistencia del miedo al colesterol puede surgir, en parte, de la plausibilidad de su peligro.

Ya en el siglo XIX, los científicos reconocieron que la placa que obstruía las arterias consistía, en parte, en colesterol, según los historiadores.

Hubiera parecido lógico, entonces, que una dieta alta en colesterol terminara obstruyendo las arterias.

En 1913, Niokolai Anitschkov y sus colegas del Instituto de Medicina Militar del Zar en San Petersburgo, decidieron probarlo en conejos. El grupo alimentó a los conejos con colesterol durante cuatro a ocho semanas y vio que la dieta de colesterol les

perjudicaba. Pensaron que estaban en algo grande.

"A menudo sucede en la historia de la ciencia que los investigadores... obtienen resultados que nos obligan a ver las cuestiones científicas bajo una nueva luz", escribieron él y un colega en su artículo de 1913.

Pero no fue hasta la década de 1940, cuando las enfermedades cardíacas estaban aumentando en los Estados Unidos, que los peligros de una dieta de colesterol para los seres humanos se centrarían más claramente.

Los experimentos en biología, así como otros estudios que siguieron las dietas de grandes poblaciones, parecieron relacionar las dietas altas en colesterol con las enfermedades cardíacas.

Las advertencias públicas no tardaron en llegar. En 1961, la Asociación Americana del Corazón recomendó que las personas redujeran el consumo de colesterol y eventualmente establecieran un límite de 300 miligramos al día. (En comparación, la yema de un solo huevo tiene unos 200 miligramos.)

Eventualmente, la idea de que el colesterol es dañino impregnó tanto la conciencia del país que los comerciantes anunciaron sus alimentos sobre la base de "no colesterol"

Lo que Anitschkov y los otros primeros científicos pueden no haber previsto es lo complicado que podría resultar la ciencia del colesterol y las enfermedades cardíacas: que el cuerpo crea colesterol en cantidades mucho mayores que las que proporciona su dieta, que el cuerpo regula la cantidad de colesterol que hay en la sangre y que se compone de colesterol "bueno" y "malo".

Añadido a la complejidad, la manera en que las personas procesan el colesterol difiere. Los científicos dicen que algunas personas, cerca del 25 por ciento, parecen ser más vulnerables a las dietas ricas en colesterol.

"Resultó ser más complicado de lo que cualquiera podría haber imaginado", dijo Lawrence Rudel, profesor de la Facultad de medicina de la Universidad de Wake Forest.

Como estudiante de posgrado de la Universidad de Arkansas a finales de la década de 1960, Rudel se encontró con el trabajo de Anitschkov y decidió centrarse en la comprensión de una de sus curiosidades. De paso, el documento señaló que aunque la dieta de colesterol dañaba a los conejos, no tenía efecto sobre las ratas blancas. De hecho, **si Anitschkov se hubiera concentrado en cualquier otro animal además del conejo, los efectos no habrían sido tan claros: los conejos son inusualmente vulnerables a la dieta alta en colesterol.**

"La razón de la diferencia, por qué un animal se desmorona en la dieta del colesterol, parecía

algo que se podía resolver", aseguró Rudel. "Eso fue hace unos 40 años. Todavía no sabemos qué explica la diferencia".

En realidad, los científicos han hecho algunos progresos. Rudel y sus colegas han podido criar monos ardilla que son más vulnerables a la dieta de colesterol. Esa y otras pruebas llevan a la creencia de que para algunas personas, como para los monos ardilla, la culpa es de la genética.

Rudel dijo que a los estadounidenses se les debe advertir sobre el colesterol.

"Los huevos son un alimento casi perfecto, pero el colesterol es un mal tipo potencial", dijo. "Comer demasiado al día no perjudicará a todos, pero perjudicará a algunas personas."

Los científicos han estimado que, incluso sin contar el precio que impone la obesidad, las enfermedades relacionadas con los malos hábitos alimenticios matan a más de medio millón de personas cada año. Ese precio se usa a menudo como argumento para más investigación en nutrición.

Actualmente, los Institutos Nacionales de la Salud gastan alrededor de 1.500 millones de dólares anuales en investigación nutricional, una cantidad que representa alrededor del 5 por ciento de su presupuesto total.

El cambio en el colesterol, dicen algunos críticos, es sólo más evidencia de que la ciencia de la nutrición necesita más inversión.

Otros, sin embargo, dicen que la reversión podría ser vista como una señal de progreso.

"Estos retrocesos en el campo nos hacen preguntarnos y rascarnos la cabeza", dijo David Allison, profesor de salud pública de la Universidad de Alabama en Birmingham. "Pero en la ciencia, el cambio es normal y esperado."

Cuando nuestra visión del cosmos cambió de Ptolomeo a Copérnico, a Newton y Einstein, Allison dijo, "la reacción no fue decir, ¡Oh Dios mío, algo está mal con la física! Decimos: "Dios mío, ¿no es genial? "

Allison señaló que **el problema de la nutrición se deriva de la arrogancia que a veces acompaña a los consejos dietéticos**. Un poco de humildad puede llegar muy lejos.

"Donde la nutrición tiene problemas", dijo, "es en toda la confianza, el vitriolo y el moralismo que van de la mano con nuestras recomendaciones".