

# Políticamente incorrecto:

## La olvidada investigación nutricional del Dr. Weston Price

Artículo del Dr. en Naturopatía **Stephen Byrnes**



La información contradictoria, y la publicidad con que nos bombardean, nos mantienen ignorantes acerca del tipo de alimentación que debemos consumir para mantenernos sanos.

Este artículo nos acerca a la verdad simple, comprensible para todos. Y nos puede ayudar a discernir que todos aquellos estudios nutricionales que **refuerzan** y **favorecen** a las grandes multinacionales alimentarias (y por qué no, farmacológicas y corporaciones médicas) no están necesariamente enfocadas a aconsejarnos *para* nuestro bien común, sino *para* su propio beneficio económico.



**Weston A. Price** (6 de septiembre, 1870 - 23 de enero, 1948) fue miembro de la *Member Research Commission, American Dental Association* y *American Association of Physical Anthropologists*.

Realizó un amplio y detallado estudio -“*Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects*”- sobre la salud dental de pueblos primitivos, y su relación con sus respectivos regímenes alimentarios.

Señala que entre 1.276 cráneos de indios peruanos antiguos no encontró ni una sola deformidad del arco dental. En comparación, un 75% de los norteamericanos estudiados mostraba malformación de las mandíbulas y arcos dentales. Sus informes sobre los indios primitivos demuestran que cerca del 100% de sus dientes estaban libres de caries y de posiciones defectuosas.

Las imágenes utilizadas en este artículo pertenecen al libro de Price “*Nutrition and physical degeneration...*”, disponible para su lectura on-line, **en inglés**, en

[http://journeytoforever.org/farm\\_library/price/pricetoc.html](http://journeytoforever.org/farm_library/price/pricetoc.html)

El artículo escrito por el Dr. Stephen Byrnes trata sobre dicho libro.

# Políticamente incorrecto: La olvidada investigación nutricional del Dr. Weston Price

**Stephen Byrnes**, Dr. Naturópata

Parece que cuanto más cambian las cosas, más siguen igual. Con la aparición de los antibióticos en la década de los años 1930, la medicina se enorgulleció de la casi total erradicación de diversas enfermedades mortales:

- tuberculosis
- polio
- difteria

La medicina moderna tiene un medicamento y un test de diagnóstico para “casi” cualquier problema, y debido a esta estructura de tecnología farmacológica, la gente suele maravillarse y venerar a los médicos y a la profesión médica.

Sin embargo, a pesar de nuestros increíbles avances científicos (televisión, películas, el transbordador espacial, haber llegado a la luna, etc), cuando se trata de enfermedades crónicas no hemos avanzado nada. Nosotros, los modernos, estamos desgraciadamente hechos un desastre. Tomemos, por ejemplo, a una persona típica que acudió a mi para una terapia naturópata. Como muchos otros, empezó diciendo que “sólo era preventivo”.

*“De momento estoy muy sano, tengo algunos pequeños problemas con los que sin embargo mi médico habitual parece no poder ayudarme, por lo que pensé que podría intentar otra cosa”.*

Cuando miré su historial médico descubrí multitud de problemas que difícilmente podían atribuirse a alguien que “estubiera muy sano”.

A ese hombre, al que podríamos llamar José, se le extirparon las amígdalas cuando tenía siete años, tras graves y recurrentes infecciones de garganta. En su infancia también sufrió de otitis crónicas, curadas con antibióticos. José había tenido que empezar a utilizar gafas el año anterior, debido al creciente empeoramiento de su visión. También el año anterior se le habían practicado tres endodoncias, y se le habían rellenado seis caries. José sufría también de fatiga y de episodios depresivos, problemas que atribuía a que “estaba haciéndose mayor”, y a que sufría de estrés relacionado con su trabajo. José me dijo que también sufría de indigestión crónica y gases, para los que su médico le había recetado un potente antiácido. También había padecido de úlceras. Una vez cada dos semanas necesita tomarse un laxante contra el estreñimiento. Con la vista baja, José me confesó también, a regañadientes y entre susurros, que últimamente estaba teniendo problemas sexuales, y que no podía “cumplir” de forma regular en la cama. Estaba pensando en tomar “ese nuevo fármaco” contra la impotencia masculina, el Viagra. Por último, me enseñó el eczema de su pierna: *“¡He probado de todo, pero no parece que nunca vaya a desaparecer!”*

Con curiosidad, le pregunté a José por su familia. José procedió a contarme que su hermana mayor había muerto hacía tres años de cáncer de pecho, a la edad de 47 años. Su padre murió de una apoplejía hacía una década, y a su madre acababan de diagnosticarle Alzheimer. La esposa de José dio a luz a sus dos hijos mediante cesárea, y estaba ligeramente obesa. También tenía eccema, como él. Su hijo tenía asma desde crío, y presentaba desorden de déficit de atención. José me aseguró que en realidad su hijo era muy listo, pero que parecía que no podía tranquilizarse lo suficiente como para tener buenas notas. Tenía 14 años y llevaba aparatos en la boca. La hija de José, una linda chiquilla de 9 años, también llevaba aparatos, como su hermano mayor, y tenía los dientes llenos de caries. Padecía también de sinovitis, una

enfermedad inflamatoria de las articulaciones producida por una infección crónica de estreptococos, por lo que estaba permanentemente medicada con antibióticos.

No, no estoy exagerando. Muchos de los que estáis leyendo esto puede ser que estéis impactados, porque lo que leéis es muy parecido a vuestra propia historia familiar. Y si no es uno mismo quien se identifica con eso, seguro que desgraciadamente conoce a alguien que sí.

El problema es que, como José, parecemos aceptar estas condiciones *como normales*, como parte de nuestro vivir cotidiano. Parece que hayamos olvidado que **nuestro estado natural es de equilibrio y salud**, tal como nuestro Creador nos hizo.

Los médicos se encogen asustados cuando reciben a un paciente con artritis. Lo mismo se aplica con quienes sufren de Alzheimer, Parkinson, cáncer, lupus, esclerosis múltiple, y SIDA. La ciencia médica, con toda su magia tecnológica y arrogante orgullo, NO tiene tratamientos efectivos o curas para ninguna de estas enfermedades. Y la incidencia de las mismas sigue aumentando.

En el caso de las enfermedades coronarias, por ejemplo, los médicos pueden decir que han *reducido* la mortalidad de quienes han sufrido un ataque al corazón. Pero esto se debe a que la ciencia tiene la tecnología para mantener con vida a las personas, tras haber sufrido un ataque cardíaco. Sin embargo, el riesgo y la incidencia de la enfermedad coronaria no ha hecho más que aumentar y empeorar. A pesar de las dietas bajas en grasas y en colesterol, de medicamentos para hacer menos viscosa la sangre, de aceites poliinsaturados, y de la práctica de contar calorías, **el siglo 20 se ha visto impotente para disminuir las tasas de enfermedad coronaria.**

Las cosas no estaban tan mal a principios del siglo pasado, pero la situación fue empeorando lo suficiente como para hacer que alguien lo notara.

El **Dr. Weston Price**, de Cleveland, Ohio, Estados Unidos, fue un dentista que tuvo una carrera verdaderamente espectacular y distinguida. Había enseñado a miles de estudiantes en facultades de odontología, fue autor de artículos científicos y libros técnicos, y dirigió un increíble estudio sobre el papel de las endodencias en propiciar enfermedades de diversos tipos <sup>1</sup>.

A pesar del estupendo trabajo realizado por Price, su obra ha sido olvidada en gran medida, y esto es lamentable porque es una valiosa fuente de información nutricional, que puede llevar al individuo moderno a una mayor salud y vitalidad, alejándolo del azote de la enfermedad crónica.

## Los estudios de nutrición del Dr. Price

Price notó que sus pacientes estaban sufriendo cada vez más enfermedades crónicas y degenerativas. También notó que sus pacientes más jóvenes tenían cada vez más los arcos dentales deformados, los dientes torcidos, y caries.

Esto fue lo que definitivamente le preocupó, porque si tales cosas no se veían diez o quince años atrás, ¿por qué ocurrían ahora? Price también remarcó una fuerte correlación entre la salud dental y la salud física: una boca llena de caries iba de la mano con un cuerpo lleno de disfunciones, o de debilidad generalizada y vulnerabilidad ante la enfermedad. En la época de Price, la tuberculosis era la principal enfermedad infecciosa, la *Plaga Blanca*. Observó que su incidencia se incrementaba en los niños que tenían la dentadura en peor estado.

El Dr. Price había escuchado rumores de culturas nativas donde la así llamada gente "primitiva" vivía feliz, libre de enfermedades. Y se le ocurrió una idea: ¿por qué no ir al encuentro de tales pueblos, y comprobar

1. si realmente estaban sanos, y
2. en caso afirmativo, encontrar los factores responsables de su salud.

Puesto que su situación financiera se lo permitía, empezó a viajar junto con su esposa a lugares remotos por todo el mundo. Buscaban específicamente a pueblos sanos, que no hubieran sido

---

<sup>1</sup> Para saber más sobre este aspecto del trabajo del Dr. Price, buscar la página web de la [Price-Pottenger Nutrition Foundation](http://ppnf.org/) - <http://ppnf.org/>.

tocados todavía por la civilización (en aquel momento, existían todavía tales grupos humanos).

El trabajo de Price ha sido criticado a menudo sobre este punto, acusándolo de tendencioso. Los críticos declaran que Price simplemente *ignoró* aquellos pueblos indígenas que no estaban sanos, y que por tanto sus datos y conclusiones sobre las dietas primitivas carecen de fundamento. Lo que a esos críticos se les escapa es el punto y motivación para el trabajo del Dr. Price. Él no estaba interesado en examinar gente enferma, porque de esos ya había visto suficientes en Estados Unidos. Lo que Price quería era encontrar gente SANA, ver qué les hacía estar sanos, y comprobar si existían patrones entre esos pueblos.

A lo largo de sus nueve años de viajes, Price dio realmente con grupos de individuos primitivos que presentaban problemas de salud por diversas razones. Price tomó buena nota de esos grupos, de lo que parecía ser su dificultad, y luego los ignoró. Y es que, repito, no estaba interesado en la gente enferma. Lo que Price encontró fue que los problemas de salud a menudo estaban ocasionados por:

- la escasez de comida (especialmente por la carencia de productos de origen animal),
- las sequías, -algo que la gente que vive de la tierra debe afrontar de tanto en tanto-,
- o por el contacto con la civilización europea blanca.

En sus viajes el Dr. Price y su esposa estuvieron en casi todos sitios. Visitaron aisladas aldeas de los Alpes suizos, tempestuosas islas de la costa de Escocia, recorrieron la cadena montañosa de los Andes peruanos, diversos lugares de África, las islas Polinesias, Australia y Nueva Zelanda, los bosques del norte de Canadá, llegando incluso hasta el círculo Ártico. En total, Price visitó catorce grupos humanos indígenas

Tras ganarse la confianza de los ancianos del pueblo en los diversos lugares, Price hizo lo que para él era natural: revisar si tenían caries, examinando además físicamente a los nativos. Imaginen su sorpresa cuando encontró que, de media, en todos los pueblos visitados el porcentaje de deterioro dental era *inferior al 1%*! Encontró también que los dientes de aquellas personas estaban perfectamente alineados, eran blancos, con arcos dentales altos y características faciales bien formadas. Y algo todavía más sorprendente:

- ninguna de las personas que Price examinó practicaba ningún tipo de higiene dental;
- ni siquiera uno solo de los sujetos había utilizado nunca *¡un cepillo dental!*

Por ejemplo, cuando Price visitó a sus primeros individuos, habitantes de zonas aisladas en los Alpes de Suiza, observó rápidamente que los dientes de los niños mostraban una delgada película de limo verdoso, a pesar de lo cual no presentaban caries en sus dientes.

¡Qué diferencia con los niños de Ohio!

Observó también que, además de unos dientes y encías sanos, todas las personas que descubría eran robustos y fuertes, a pesar de las condiciones de vida, en ocasiones difíciles, que debían soportar. Las mujeres esquimales, por ejemplo, parían un hijo saludable tras otro, sin contratiempos. Entre los niños suizos, aunque iban descalzos por corrientes gélidas, no había habido *ni un solo caso de tuberculosis*, a pesar de haber estado expuestos a la TB.

En general, lo que Price encontró, en contraste con lo que veía en Estados Unidos, era que no existía incidencia de las mismas enfermedades que son plaga entre nosotros, los modernos, con nuestros camiones compactadores de basura y nuestros teléfonos móviles:

- Cáncer,
- Enfermedades cardíacas,
- Diabetes,
- Hemorroides,
- Esclerosis múltiple,
- Parkinson,
- Alzheimer,

- Osteoporosis,
- Síndrome de fatiga crónica (en tiempo de Price se denominada “neurastenia”), etc.

El Dr. Price observó también otra cualidad acerca de los primitivos saludables que encontró: **eran felices**. Pese a que la depresión no era un problema importante en tiempos de Price, definitivamente en nuestra época lo es. No tienes más que preguntar a cualquier psiquiatra.

Aunque algunos nativos luchaban en ocasiones contra tribus vecinas, dentro de sus propios grupos eran seres alegres y optimistas, y se recuperaban rápidamente de los contratiempos emocionales. **No necesitaban antidepresivos**.

Para que nadie piense que el Dr. Price se inventó todo esto, se aseguró de llevar consigo un invento moderno para documentar su investigación y sorprendentes conclusiones: una cámara fotográfica. Junto a su mujer, tomaron 18.000 fotografías. La mayoría de ellas están contenidas en la obra maestra de Price, *Nutrition and Physical Degeneration*, (disponible en la Price-Pottenger Nutrition Foundation, La Mesa, California, cuya página web se ha indicado anteriormente).

Las fotografías muestran nativos de todo el mundo, con sonrisas tan anchas como el río Mississippi, luciendo una dentadura impecable.

### Qué comían estas personas

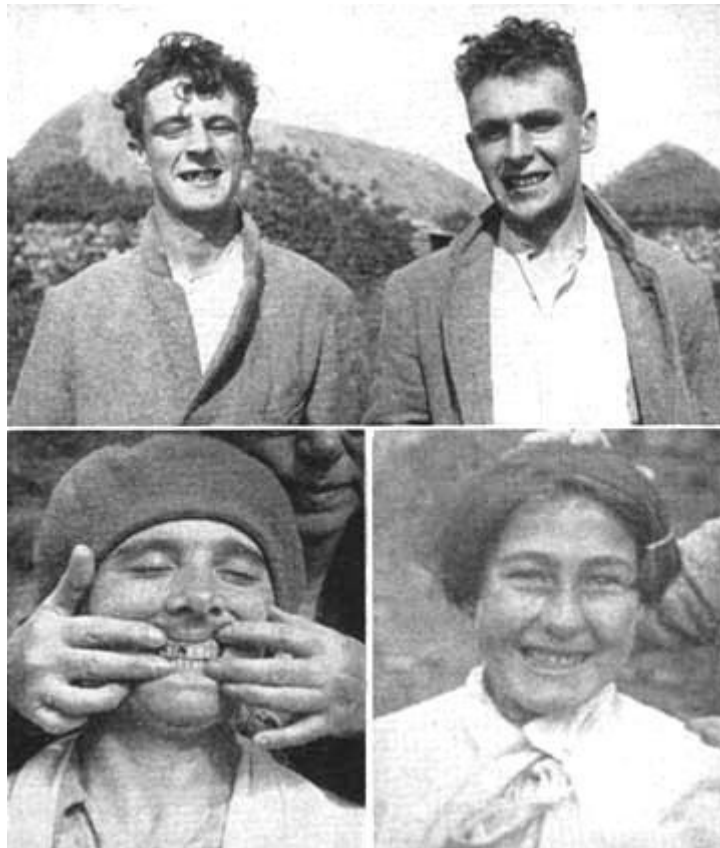
Además de examinar a los nativos, el Dr. Price reunió también considerable información acerca de sus culturas y costumbres características, y esas descripciones llenan muchas de las páginas de su libro. Price tuvo mucho cuidado en observar lo que comían esos individuos porque sospechaba que la clave de una buena salud y una buena dentadura estaba en una alimentación saludable. Le sorprendió descubrir que, dependiendo de las personas y de donde vivieran, cada grupo consumía dietas muy diferentes unas de otras.

Por ejemplo, los habitantes de los pueblecitos montañosos de Suiza subsistían básicamente de los productos lácteos sin pasteurizar ni refinar, especialmente de mantequilla y queso. El centeno formaba también parte integral de su dieta. Ocasionalmente comían carne (de vacuno) a medida que envejecían las vacas de sus rebaños. Pequeñas cantidades de caldos de huesos, verduras y bayas complementaban la dieta. Debido a la altitud, crecía poca vegetación. Los aldeanos comían lo que podían en los cortos meses de verano, y encurtían lo que quedaba para el invierno. Los alimentos principales, sin embargo, eran el queso con toda su grasa, la mantequilla y el pan de centeno.

Los pueblos pescadores irlandeses de las islas Hébridas exteriores no comían productos lácteos, en su lugar se hartaban de bacalao y de otros frutos del mar, especialmente mariscos (en temporada). Debido a la aridez de sus tierras, el único cereal que podía crecer en ellas era la avena, por lo que ésta formaba la mayor parte de su dieta.

Un plato tradicional, considerado muy importante para los niños en crecimiento y las mujeres embarazadas eran las cabezas de bacalao rellenas de avena y de puré de hígado de pescado. De nuevo, debido al clima extremadamente inhóspito, las frutas y los vegetales se daban escasamente.

Price observó que una jovencita irlandesa quedó desconcertada cuando le ofreció una manzana: *inunca había visto una!*



**Arriba:** Hermanos de la Isla de Harris (irlandeses). El más joven, a la izquierda, consume alimentación moderna y presenta caries incontroladas. Obsérvese la estrechez de la cara y del arco. El mayor, a la derecha, consume comida tradicional y tiene una dentadura excelente.

**Abajo:** A la izquierda, caso típico de caries dental en una mujer gaélica (irlandesa) modernizada. A la derecha, una chica irlandesa consumiendo su comida tradicional, con excelente dentadura.

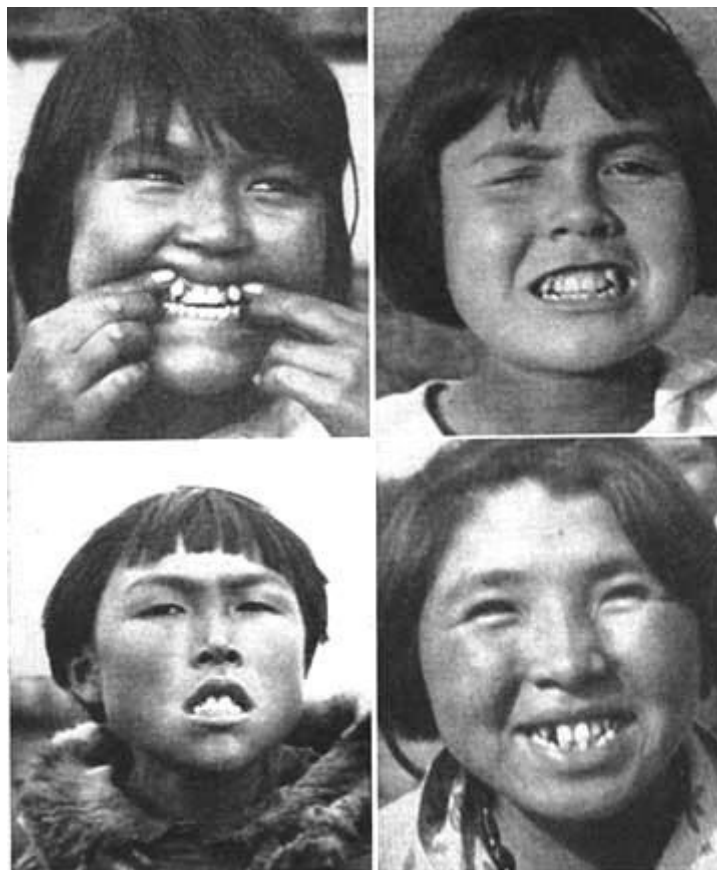
Los esquimales o inuit, comían una dieta casi de un 100% de productos animales, con considerables cantidades de pescado. Las morsas y focas, así como otros mamíferos marinos, formaban también parte integral de la dieta. La grasa de cetáceo era consumida con deleite. Durante los cortos meses de verano los inuit recolectaban frutos secos, bayas y algunas plantas, pero básicamente su dieta se componía de carne y grasa.



Típicos esquimales de Alaska. La mujer de la izquierda tiene roto un diente inferior. Ha tenido veintiséis hijos sin presentar caries.



Típicos esquimales de Alaska. A remarcar la amplitud de las caras y de los arcos dentales, sin presencia de caries (deterioro dental).



Mientras que las deformidades del arco dental o los dientes apilados son prácticamente desconocidos entre los grupos primitivos de esquimales, ocurren con frecuencia en la primera generación de niños nacidos de padres que han adoptado la alimentación del hombre blanco. A remarcar el estrechamiento de las fosas nasales y el cambio producido en la forma facial de estos niños. Esto no tiene nada que ver con chuparse el dedo.

Price observó que los inuit habitualmente dejaban fermentar su carne antes de comerla. Es decir, la enterraban y dejaban que se pudriera ligeramente antes de consumirla. Los inuit también comían el pasto parcialmente digerido del caribú, abriendo sus estómagos e intestinos.

Los maoríes de Nueva Zelanda, así como otros isleños de los mares del Sur, consumían alimentos marinos de todo tipo: pescado, tiburón, pulpo, gusanos de mar (anélidos), crustáceos, así como cerdo con alto contenido en grasa, y una amplia variedad de alimentos



vegetales, incluyendo los cocos y la fruta.



Nueva Zelanda, maoríes. A tener en cuenta el cambio progresivo en *la forma de la cara* de los dos niños más jóvenes en comparación con su hermana mayor. También el cambio progresivo en sus pies. Pies normales, pies planos y pies zambos.

Las tribus ganaderas de África, como los Masai, virtualmente no consumían nada de vegetales, tan sólo carne de vacuno, leche cruda, asaduras (entrañas) y sangre (en tiempos de sequía).

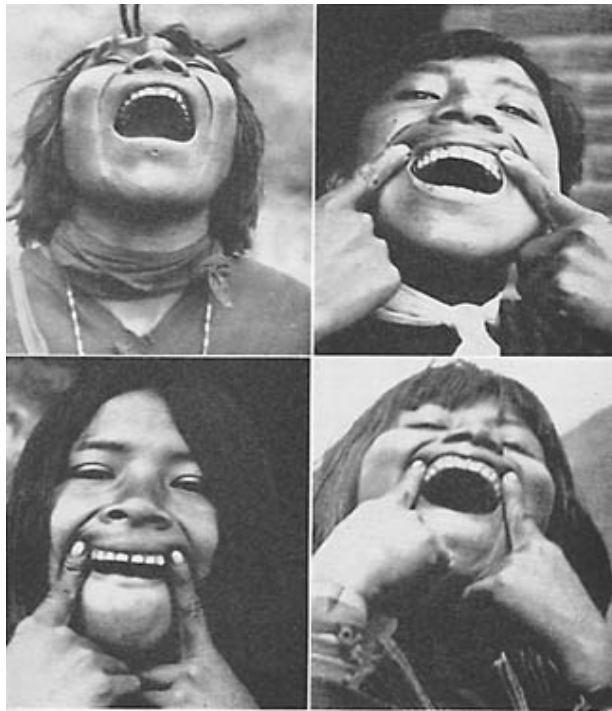
Los Dinkas del Sudán, a los que Price proclamó como “los más saludables” de todas las tribus africanas que estudió, comían una combinación de pescado con cereales fermentados naturalmente, junto con pequeñas cantidades de carne roja, vegetales y frutas.

Por otro lado, los bantú, la menos robusta de las tribus africanas estudiada, eran fundamentalmente agricultores. Su dieta consistía principalmente en legumbres, calabacines, trigo, mijo, vegetales y frutas, con pequeñas cantidades de leche y carne. Price nunca encontró una cultura totalmente vegetariana.

Los actuales datos antropológicos lo respaldan: todas las culturas y pueblos muestran su preferencia por comidas y grasas de origen animal <sup>2</sup>.

---

2 Abrams, The Preference for...



El excelente desarrollo del esqueleto de los indios de la selva, como se expresa en los rostros y en los arcos dentales, se ilustra en estas fotografías. Sus alimentos fueron seleccionados de la vida animal del cauce de los arroyos, junto con las plantas nativas.

Los pueblos cazadores y recolectores del norte de Canadá, de los Everglades de Florida (regiones pantanosas), del Amazonas y de Australia, consumían animales de caza de todo tipo, especialmente las entrañas y una variedad de cereales, legumbres, tubérculos, vegetales y frutas cuando estaban disponibles.

Price observó que todos los pueblos, excepto los Inuit, consumían insectos y sus larvas. Obviamente, en las zonas más tropicales, los insectos formaban una parte más integral de la dieta. Price se dio cuenta de que los nativos de África sabían que en determinadas temporadas ciertos insectos son muy ricos en nutrientes especiales, y también que sus huevos son un alimento muy apreciado. Los huevos de una mosca que eclosionan en enormes cantidades en el Lago Victoria se recogen y utilizan tanto frescos como secos para almacenarlos. Utilizaban también las hormigas y sus huevos. Abejas, avispas, libélulas, escarabajos, grillos, cigarras, polillas y termitas se consumían también con placer, particularmente en África.

Price remarcó también que todas las culturas consumían diariamente alimentos fermentados. Alimentos como el queso, la mantequilla cultivada (crema fresca), yogur o bebidas de cereales fermentados como la cerveza de kaffir (hecha de mijo) en África, o pescado fermentado, como en los Inuit, formaban parte importante de las dietas nativas.

Curiosamente, todos los pueblos indígenas estudiados realizaban grandes esfuerzos para conseguir alimentos del mar, especialmente huevas de pescado, que se consumían a fin de tener hijos sanos. Incluso los pueblos que vivían en las montañas realizaban dos viajes anuales al mar para traer de vuelta algas, huevas de pescado y pescado seco. Las gambas, ricas tanto en colesterol como en vitamina D, eran una comida estándar en muchos lugares, desde África hasta Oriente.

La última gran característica de las dietas indígenas que Price encontró fue que eran ricas en grasa, especialmente grasa animal. Ya proviniera de insectos, huevos, pescado, animales de caza o de ganado domesticado, los pueblos primitivos sabían que enfermarían si no consumían suficiente grasa. Además del Dr. Price, también otros exploradores han constatado esta verdad. Por ejemplo, el antropólogo Vilhjalmur Stefansson, que vivió durante años entre los Inuit y los indios del norte de Canadá, observó concretamente como los indios podían desviarse de su

ruta para perseguir viejos machos caribús, porque en su lomo eran portadores de una placa de grasa de más de 22 Kgrs.

Cuando no disponían de tales animales, y los indios debían subsistir a base de conejos (un animal muy magro), tras más o menos una semana empezaban las diarreas y el hambre. El cuerpo humano necesita grasas saturadas para asimilar y utilizar las proteínas, y las grasas saturadas animales contienen elevadas cantidades de las vitaminas liposolubles, así como los beneficiosos ácidos grasos de propiedades antimicrobianas.

Desde luego, los alimentos que los sujetos de Price consumían eran naturales y no procesados. No contenían conservantes, colorantes ni aditivos. No contenían azúcares añadidos (aunque, cuando podían disponer de endulzantes naturales, como la miel y el jarabe de arce, los consumían con moderación). No contenían harina refinada ni comida enlatada. Sus productos lácteos no estaban pasteurizados, homogenizados ni desnatados. Los alimentos vegetales que se consumían eran cultivados en suelos libres de pesticidas, y los animales eran criados sin suministrarles hormonas de crecimiento ni antibióticos.

En resumen, aquella gente siempre comía alimentos ecológicos.

## El análisis de las muestras

El Dr. Price estaba ansioso de analizar químicamente los diversos alimentos que aquella gente primitiva ingería, por lo que se cuidó de preservar muestras de todo tipo, para analizarlas.

Básicamente, las dietas de esos pueblos saludables contenían **diez veces** la cantidad de vitaminas liposolubles, y por lo menos **cuatro veces** la cantidad de calcio, otros minerales y vitaminas hidrosolubles que las dietas occidentales de la época. ¡Con razón estaban tan sanos!

Debido al consumo de alimentos crudos y fermentados (incluidos los productos animales crudos), Price observó que las dietas nativas eran altas en enzimas. Las enzimas ayudan a la digestión de los alimentos cocidos.

Price observó que todos los pueblos sentían predilección y atracción dietética hacia los alimentos ricos en vitaminas liposolubles. Price consideraba que la mantequilla de vacas alimentadas con pasto, rico tanto en esas vitaminas como en minerales, era el alimento *por excelencia* para una buena la salud. Las vitaminas liposolubles se encuentran en las grasas de origen animal, tales como: la mantequilla, la nata, la manteca de cerdo y el sebo, así como en las entrañas.

Y para despejar un mito común acerca de los pueblos indígenas, **sí eran longevos**. Price hizo muchas fotografías de individuos primitivos saludables, y con cabezas llenas de canas. Si bien ignoramos exactamente la edad que tenían, puesto que no utilizaban calendarios, por su apariencia habían rebasado la sesentena.

Los aborígenes de Australia, por ejemplo, tenían una sociedad especial de ancianos. Obviamente, si no existieran ancianos entre ellos, no necesitarían tener un tal grupo. Stefansson también informó de una gran longevidad entre los Inuit. Es cierto que en algunos grupos los índices de mortalidad entre los más jóvenes eran más elevados, pero se debía a los peligrosos estilos de vida que llevaban esos pueblos, *no a su dieta*.

Por ejemplo, cuando se vive en el círculo Ártico, luchando constantemente contra los elementos, los osos polares, los bloques de hielo a la deriva, y las focas leopardo, se corre el peligro de morir prematuramente.

Otra idea común que la nutrición moderna erróneamente sostiene acerca de los pueblos indígenas, y de sus dietas de carne con elevados niveles de grasa, es la de que *sufrían todo tipo de enfermedades degenerativas*, especialmente osteoporosis y cardiopatías.

Sin embargo **los hechos no apoyan esa opinión**. A pesar de algunos estudios, realizados en las últimas décadas, intentando demostrar que la alta incidencia de osteoporosis entre los Inuit se debía a su dieta altamente proteínica, esa conclusión no ha sido confirmada por otros estudios.

El trabajo de los Dres. Herta Spencer y Lois Kramer demostró concluyentemente que la teoría de que *“las proteínas se relacionan con la pérdida de calcio”* era un sinsentido total. Resulta

que los estudios negativos sobre los esquimales se realizaron *no sobre Inuit que seguían su dieta tradicional*, sino sobre Inuit modernizados, que habían adoptado hábitos de alimentación modernos, incluido el consumo de alcohol.

El alcoholismo es un factor importantísimo en la pérdida de masa ósea. Desde luego, si hubiera existido problema de pérdida de masa ósea, el Dr. Price lo hubiera detectado, especialmente teniendo en cuenta que examinaba los dientes, compuestos de calcio. Pero no lo encontró.

Mientras estaba en Suiza, Price obtuvo permiso para exhumar los restos óseos de algunos pueblerinos: los huesos eran recios y consistentes. En el libro de Price hay fotografías de estos huesos (y calaveras mostrando bocas con dientes perfectos, sin caries). Price no encontró incidencia de ninguna enfermedad importante, incluyendo la cardiopatía.

Esto no significa que los pueblos indígenas no tuvieran NINGÚN problema, porque ciertamente no es el caso. Price supo de remedios indígenas para un amplio espectro de dolencias menores, tales como: dolores de cabeza, resfriados, heridas y quemaduras. Pero en cuanto a enfermedades degenerativas, no encontró *nada*.

Esto pone sobre el tapete el otro hallazgo importante de la investigación del Dr. Price: los efectos de una dieta moderna sobre los pueblos indígenas.

Eso es en lo que ahora nos enfocaremos.

## **Las causas de la enfermedad**

Cuando el Dr. Price visitó a los diversos grupos primitivos, observó que la civilización europea había empezado a incursionar en las zonas en las que vivían. Algunos de sus habitantes indígenas optaron por desplazarse a zonas en las que había más “modernidad”. El Dr. Price también tuvo la oportunidad de comparar a los colonos blancos que vivían junto o cerca de los pueblos indígenas que estaba estudiando. Lo que encontró era lo que pensaba que encontraría: enfermedad y deterioro dental.

Cuando la gente lee *Nutrition and Physical Degeneration*, a menudo les cambia la vida, no solo porque describe el saludable aspecto de la gente, cómo se sienten y lo que comen, sino porque también muestra, con doloroso detalle, lo que les ocurre a quienes abandonan sus modos de alimentación indígena para adoptar la alimentación moderna.

Las fotos que Price tomó a los indígenas y a los modernos sobre lo que él desdeñosamente denominaba “los alimentos sustitutivos del comercio moderno” son horripilantes, y contrastan cruelmente con las fotos de otros indígenas de su proximidad, sonrientes y saludables.

Sally Fallon, escritora de nutrición, y entusiasta de Price, explica:

*“Sus fotografías capturan el sufrimiento que causan esos alimentos – principalmente un creciente deterioro dental. Aún más sorprendente es que muestran el cambio en el desarrollo facial ocurrido con la modernización.*

*“Los padres que han cambiado sus dietas han tenido hijos que ya no muestran los patrones tribales. Sus caras son más estrechas, sus dientes están apretujados, sus orificios nasales son más angostos. Esas caras no irradian optimismo, como las de sus saludables antecesores.*



Indios de la selva después de contactar con la modernización, que incluyó un cambio de su dieta nativa. La posterior decadencia de los dientes se tornó incontrolable, como aparece en las fotografías. Un cambio importante en la forma facial fue acompañado del amontonamiento de los dientes en la nueva generación.

*Las fotografías del Dr. Weston Price demuestran con gran claridad que los distorsionados alimentos del comercio moderno no aportan suficientes nutrientes para permitir que el cuerpo alcance su pleno potencial genético - ni el desarrollo completo de los huesos del cuerpo y de la cabeza, ni la expresión más completa de los diversos sistemas que permiten que la humanidad funcione en niveles óptimos: sistema inmunitario, sistema nervioso, digestión y reproducción". (Nasty, Brutish, and Short).*

¿Cuáles eran los alimentos transgresores que esas infortunadas personas consumían?

Pues lo mismo que encontramos en las estanterías de nuestros supermercados:

- azúcar,
- harina refinada,
- mermeladas,
- jaleas, galletas,
- leche condensada,
- vegetales en conserva,
- pasteles,
- productos elaborados con cereales refinados,
- margarina y aceites vegetales.

Price observó que en varios lugares en los que las modernas comidas habían reemplazado a las tradicionales, la tasa de suicidios por caries dental había aumentado. Como la mayoría sabemos, el dolor de muelas puede llegar a ser insoportable. Sin fármacos para paliar el dolor, ni dentistas cerca para extraer la pieza afectada, las personas se quitaban la vida para escapar a la tortura del dolor.

Los europeos blancos que vivían en África tenían que tomar permisos periódicos por motivos de salud. Los niños nacidos allí tenían que ser enviados fuera varias veces durante su juventud para poder sobrevivir. Tal era el rudo efecto de los alimentos modernos sobre aquellas personas. Desde luego, los indígenas africanos no sufrían esos problemas, siempre y cuando se mantuvieran con sus dietas nativas.

Como se indicó anteriormente, la principal enfermedad infecciosa en tiempos de Price era la

tuberculosis, la *Plaga Blanca*. Price sacó varias fotografías de niños, hijos tanto de europeos como de indígenas, cuyas madres habían adoptado los alimentos modernos antes del nacimiento de sus hijos. Resultan perturbadoras por su representación del sufrimiento. Algunos de los niños estaban demasiado enfermos para ser trasladados a un lugar con mejor iluminación para ser fotografiados. Otros tenían el pus escurriéndose visiblemente de sus glándulas linfáticas y de los flemones en sus dientes.

Invariablemente, tanto los padres como los niños que habían adoptado las comidas modernas eran mucho más susceptibles a la tuberculosis y a otras enfermedades degenerativas.

Los nativos hawaianos son un ejemplo trágico de ese cambio. Price visitó las islas Hawai en sus viajes. Desde luego, observó que los hawaianos que comían su dieta tradicional de coco, pescado, mariscos, ñame, boniatos y frutas frescas, estaban sanos y fuertes. Hoy en día, sin embargo, la salud de los nativos hawaianos es alarmante. La obesidad y la diabetes están en auge. Dado que las carnes envasadas con nitratos son populares allí, los índices de cáncer de estómago son elevados (los nitratos se convierten en carcinógenos en el estómago - la vitamina C detiene la conversión). En la actualidad los hawaianos consumen su buena ración de azúcar, refrescos, aceites vegetales, ensalada de pasta, harina refinada y arroz blanco. A veces comen coco, pero normalmente formando parte de un tentempié azucarado. La alta presión arterial y los infartos son habituales. También han crecido las índices de Alzheimer. Tal es el efecto de los alimentos procesados en una hermosa raza de humanos.

Sin embargo, en esta última década se propuso una dieta denominada la Dieta Hawaiana. Aunque es un poco baja en grasas para mi gusto, propugna un retorno total a los patrones tradicionales de alimentación: pescado, ñame, boniatos, fruta fresca y verduras, y, de vez en cuando, cerdo (el jabalí y el cerdo salvaje son originarios de las islas). Se evita específicamente el arroz blanco, el azúcar, el jamón enlatado y, en general, las comidas procesadas. El cambio es espectacular: la gente pierde peso, tienen más energía y sus problemas de salud se disipan o se hacen más manejables. Invariablemente también su dentadura mejora.

Price también había observado ese patrón. Si un indígena abandonaba sus hábitos ancestrales de alimentación en favor de los alimentos modernos, lo que seguía a continuación era un empeoramiento de su salud y la aparición de caries dentales. Sin embargo, si esa misma persona regresaba a su patrón original de alimentación, recuperaba la salud y se detenía la progresión de deterioro dental, revirtiéndose. Ese es quizá el factor más alentador del trabajo de Price: **uno siempre puede revertir la tendencia**; siempre hay esperanza.

Price predijo, minuciosa y atrozmente, que a medida que el hombre occidental consumiera más azúcar refinado y substituyera las grasas animales por aceites vegetales, la enfermedad se incrementaría y la procreación se haría más difícil. Hoy en día, un 25% de parejas occidentales son estériles, y la incidencia de cáncer, diabetes y cardiopatías se ha disparado. Price fue realmente un moderno Casandra de Troya<sup>3</sup>, profetizando la verdad pero sin nadie que lo escuchase.

## ¿Recuperamos la sensatez, por favor?

Durante muchas décadas el trabajo de Price ha permanecido sepultado en el olvido. Afortunadamente, sin embargo, gracias a los esfuerzos de la Fundación Price-Pottenger Nutrition, y a la reimpresión del libro de Price para el público, eso está empezando a cambiar. Varios prominentes médicos nutricionales han delineado sus legados filosóficos de vuelta a Weston Price y a su obra.

- Abram Hoffer, fundador y creador de la psiquiatría ortomolecular;
- Jonathan Wright, famoso escritor;
- Alan Gaby, articulista médico;
- Melvyn Werbach, escritor nutricional,

y algunos otros médicos se deshacen en alabanzas hacia este ingenioso dentista.

---

3 Mitología griega: el dios Apolo amaba a Casandra pero, cuando ella no le correspondió, él la maldijo: seguiría teniendo el don de la adivinación, pero nadie creería jamás sus pronósticos.

El antropólogo nutricional H. Leon Abrams, profesor emérito, asociado en la University System de Georgia, y autor de más de 200 documentos y de 8 libros, señala que **Price es un gigante** adelantado a su tiempo, con un destacado mensaje para todos nosotros.

Las conclusiones y recomendaciones de Price fueron un escándalo en su época. Abogó por un regreso a la lactancia materna, cuando esa práctica era desaconsejada por la medicina occidental. Exhortó a los padres a suministrar diariamente a sus hijos aceite de hígado de bacalao. Consideró que la mantequilla fresca era el alimento saludable por excelencia.

Alertó sobre los peligros de los:

- Pesticidas
- Herbicidas
- Conservantes
- Colorantes
- Azúcares refinados
- Aceites vegetales

que, en esencia, son **todas las cosas que la nutrición y agricultura modernas han adoptado y promovido durante las últimas décadas.**

Price creía que la margarina era una creación diabólica. Vale decir que con recomendaciones como esas, ifue REALMENTE impopular! Pero el resultado de su investigación habla por sí solo.

Sabiendo que esta información contradice de plano prácticamente todo lo que la nutrición “políticamente correcta” sostiene, es habitual ver menospreciada su obra.

Si los estudios de Price son correctos, la corriente de pensamiento que apoya la dieta “baja en grasas” acabará teniendo el mismo destino de los dinosaurios: la extinción. Por eso es típico que los críticos de Price sostengan que *sólo examinó superficialmente a los pueblos que encontró, y que extrajo conclusiones simplistas* sobre su salud.

También se acusa a Price de ignorar las deficiencias nutricionales de los pueblos que él estudió, así como sus elevados índices de mortalidad infantil.

Se afirma también que los modernos alimentos que Price sostenía eran la perdición de esos pueblos, eran en realidad saludables, pero que los pueblos primitivos los consumían en demasía, y no equilibraban correctamente sus dietas, de ahí los elevados índices de enfermedad tras adoptar los alimentos modernos.

Los críticos afirman también que los pueblos malnutridos no tienen problemas dentales, y que por lo tanto es “irrelevante” que los nativos fotografiados por Price tuvieran una dentadura perfecta, o que la gente moderna la tenga desastrosa.

Es sorprendente ver hasta donde pueden llegar algunos “expertos” en su defensa de la industria de alimentos procesados, y de las dudosas hipótesis nutricionales. Incluso un vistazo rápido al libro de Price le dirá a cualquier persona racional que Price no examinó de forma superficial a la gente que estudió. Su detallada exposición sobre costumbres nativas, hábitos alimentarios e historia de las diversas áreas rebate cualquier acusación de superficialidad.

Además, Price era un médico con muchos años de experiencia; es absurdo pretender que efectuara un examen superficial y llegara a conclusiones simplistas acerca de la salud de la gente.

Si hubieran existido deficiencias nutricionales, las hubiera detectado, pero no hay descripciones de las mismas por la simple razón de que tales deficiencias no existían. Sabemos que esto es verdad porque si examinamos los modernos descendientes de los sujetos de Price encontramos que disfrutaban de una salud de hierro, y que están libres tanto de caries dentales así como de muchas enfermedades crónicas, siempre que NO hayan abandonado sus dietas tradicionales.

Es verdad que existían elevados índices de mortalidad infantil, pero sólo TRAS estar *expuestos y adoptar* la forma de vida del europeo blanco. Además, si la alimentación del moderno comercio fuera tan saludable, entonces quien la consumiera hubiera tenido en su interior el

aporte de nutrientes necesario para evitar una muerte prematura, el deterioro dental, y las enfermedades, independientemente de *cómo* la ingiriera. Hablar de “dietas desequilibradas de alimentación moderna” es el viejo doble lenguaje que no supera ningún examen lógico.

La última declaración acerca de que la condición de la dentadura *no está relacionada* con el estado nutricional del cuerpo, simplemente ES FALSA. Numerosos investigadores han observada la clara y obvia conexión entre la salud dental y la salud corporal. Afirman, sin lugar a dudas, que la salud corporal se refleja con toda exactitud en la salud de los dientes (Abrams, Vegetarianism, 72; Diorio, et. al., 856-865; Menaker and Navia, 680-687).

## El mensaje del Dr. Price

La conclusión obvia a la investigación de Price es que, para que la humanidad sobreviva debe alimentarse mejor. Los alimentos que coma deben ser enteros, frescos, y sin procesar.

Cada vez más y más personas están empezando a verlo así, y han cambiado sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a una mayoría seguir con sus hábitos dietéticos negativos les conducirá a una menor vitalidad, a tener hijos enfermizos y, a no tardar, a la degeneración de la raza humana.

En un mundo en el que sobrevive el más apto, necesitamos aprovechar todas y cada una de las oportunidades para reafirmar nuestra posición, o nos arriesgamos a seguir los pasos del pájaro dodo: **la extinción.**



Además, ilas comidas naturales *saben bien!* La primera lección que se deduce de las dietas tradicionales y del trabajo de Price, es que la buena comida *puede y debe* ser sabrosa. Está bien saltar los vegetales y carnes con mantequilla. Está bien consumir leche entera con su nata (sin pasteurizar ni homogeneizar), carnes con su grasa, huevos, gambas y langostas, hígado encebollado y panceta. Es perfecto y saludable consumir sopas caseras hechas con caldos de huesos ricos en gelatina, y salsas hechas con manteca de cerdo y nata.

Comer comidas naturales también beneficia al medio ambiente. Los pilares de la dieta de comida natural es que está libre de pesticidas, con plantas que han crecido en suelos fertilizados naturalmente y con animales sanos que viven libres para pastar y abonar los prados de las granjas, en contraposición a permanecer hacinados en establos, sin poder ver nunca la luz del sol, alimentados con soja y harina de maíz, y reventados a esteroides y antibióticos.

Consumir alimentos naturales también es bueno para la economía. Los alimentos orgánicos habitualmente son cultivados en pequeñas granjas. Cada vez que se compra un producto vegetal o animal, criado orgánicamente, se ayuda a que alguien se gane el sustento. ¿No es eso preferible a entregar el dinero a una empresa multinacional de alimentación, que produce en masa, y a la que no le importa la salud del suelo, del planeta, de los animales ni la nuestra?

Finalmente, alimentarse con comidas naturales es más sano. Los humanos hemos evolucionado comiendo ciertos tipos de comida, de ciertas maneras.

Seguro que no verías a un hombre de las cavernas apartando la grasa de su carne, *se lo comían todo*. Tampoco verías a un aldeano de los Alpes suizos comer queso desgrasado; *se lo come todo*. Ni a un pescador maorí evitando los mariscos, por miedo al colesterol; *lo comen todo*. Los alimentos llevan *incluido* todo lo que la Naturaleza pensó para ellos: su interior contiene todos los nutrientes para una asimilación óptima en nuestros cuerpos.

Comer alimentos naturales nos garantiza la mayor cantidad de nutrientes que la comida pueda ofrecernos. Alterarlos es un error.



## Nuestra Oportunidad

Al contrario que en otras partes del mundo, en los que amplios sectores poblacionales se mueren de hambre o está desnutridos, los occidentales vivimos en países en los que los alimentos están fácilmente disponibles. Más aún, tenemos la posibilidad de elegir entre dos formas de alimentación:

- comer alimentos naturales, enteros y sin refinar, y
- comer comida procesada, -la basura de moda-.

Somos pues privilegiados, y nos debemos a nosotros mismos, y a nuestros hijos, el elegir el camino de la vida: el camino de la alimentación natural.

Tomando esa decisión podemos frenar el aluvión de enfermedades crónicas que amenaza consumir nuestros cuerpos y mentes. Tomemos esa decisión, y abracemos las formas de nuestros antepasados. Sólo volviendo a la sabiduría de las dietas tradicionales podemos encontrar nuestra salvación biológica.

## Obras citadas

- Abrams, H. Leon. *Vegetarianism: An Anthropological/Nutritional Evaluation*, Journal of Applied Nutrition, 32:2, 1980.
- *The Preference for Animal Protein and Fat: A Cross-Cultural Survey*, Food and Evolution, Marvin Harris and Eric Ross, eds., Temple University Press, 1987.
- Diorio, L.P., et al *The Separate Effects of Protein and Calorie Malnutrition of the Development and Growth of Rat Bone and Teeth*, Journal of Nutrition 103:856-865, 1973.
- Fallon, Sally. *Nasty, Brutish, and Short?* The Ecologist, Jan/Feb 1999.
- Menaker & Navia Journal of Dental Research, 52:680-687, 1973.
- Navia, J. *Nutrition, Diet, and Oral Health*, Food and Nutrition News, 50:1-4, 1979.
- Price, W. *Nutrition and Physical Degeneration*, Keats Publishing, 1943.
- Spencer & Kramer *Factors Contributing to Osteoporosis*, Journal of Nutr, 116:316-319, 1986.
- *Further Studies of the Effect of a High Protein Diet as Meat on Calcium Metabolism*, Amer Journal Clin Nutr, June 924-929, 1983.

## Acerca del autor

El Dr. Stephen Byrnes (fallecido en 2004) fue nutricionista y médico naturista. Sus libros *Overcoming AIDS with Natural Medicine*, *Digestion to the Max!* and *Healthy Hearts: Natural Medicine for Your Ticker*, pueden comprarse en <http://www.amazon.com>.