

Transcripción del programa Today, de la NBC, del 3 de octubre del 2000

Katie Couric, co-anfitriona de TV:

Antes de que tome esa taza de café, le diremos la verdad acerca del y a los edulcorantes artificiales. Esto viene después de los anuncios comerciales.

(Espacio para anuncios comerciales)

Matt Lauer, co-anfitrión: Esta mañana en nuestra serie especial "Eat Smart Today" ("Cómo Comer en Forma Inteligente Hoy"), tendremos la controversia entre el azúcar y los edulcorantes artificiales. Los americanos están obsesionados con el azúcar y todos sus sustitutos. Como hecho cierto, nosotros ocupamos el primer lugar en el mundo en el consumo de edulcorantes o sustitutos del azúcar de alta intensidad. Pero la investigación ha ido y venido tantas veces que es casi imposible distinguir la diferencia entre el bien y el mal. El Dr. Dean Edell está aquí con nosotros para aclararnos este problema. Dean, ¡ qué bueno que lo veo !.

Dr. Dean Edell (Autor del libro "Eat, Drink and Be Merry" ("Comer, Beber y Estar Feliz")): Sí a usted también.

Lauer: Vamos a hablar sobre el original aquí mismo. Específicamente el problema del azúcar.

Edell: Muy bien

Lauer: Este producto ha sido muy vapuleado. ¿Se lo merece?

Edell: No se lo merece. El azúcar no causa enfermedad alguna, no hace a los niños hiperactivos, no hace a los adultos hiperactivos. Lo único que hace es causarles caries, pero así mismo hacen las frutas. (Aparece en pantalla una bolsa de cinco libras -- 2.27 Kg -- de azúcar puro granulado así como de cubitos de azúcar en un tazón).

Lauer: ¿Y con respecto a la obesidad? El ataque aquí consiste en que se dice que el azúcar es la causa principal de la obesidad.

Edell: No lo es. La causa de la obesidad es que la gente come mucho. El azúcar tiene bastante menos calorías que la grasa. Por cierto que la gente que come edulcorantes artificiales (o sustitutos del azúcar) es más gorda que la gente que ingiere azúcar real.

Lauer: Y solamente repitiendo lo que usted dijo, ¿ello no causa hiperactividad en los niños?

Edell: En modo alguno, no. Hemos hecho estos estudios vez tras vez. Lo que sucede es que durante el tiempo de las fiestas, los niños están comiendo grandes cantidades de azúcar; y ellos están hiperactivos por las fiestas. Nosotros hemos hecho estudios a doble ciegos. El azúcar no afecta nuestros estados de ánimo.

Lauer: Bueno, sea cierto o no hace varios años apareció una demanda por obtener sustitutos. El primero que salió fue la sacarina. Este es en general el principal contenido de Sweet'N Low (Se presenta en pantalla la imagen de una caja de Sweet'N Low y paquetes de Sweet'N Low en un tazón).

Edell: Sí

Lauer: ¿Cuál es el problema que existe con la sacarina?

Edell: La sacarina, por supuesto, se pensaba que causaba cáncer. Luego ellos dieron marcha atrás en su posición. La sacarina está bien. A mí particularmente no me gusta su sabor, y yo sé que a usted tampoco.

Lauer: Sí, deja un saborcito especial en la boca.

Edell: Usted y yo somos los dos últimos hombres de verdad sobre la Tierra que todavía comen azúcar de verdad. Así pues, el azúcar es perfectamente seguro si le gusta. Pero usted se está engañando a si mismo si piensa que, consumiendo

edulcorantes sustitutos, va a bajar de peso. Lo que pasa es que - usted sabe como son los americanos - acabo de tomar un refresco dietético, y ahora me comeré dos galletas dulces como postre.

Lauer: O.K. Así que no es tan malo. Pero, de nuevo, el temor del cáncer sobre este...

Edell: Desapareció

Lauer: ...a investigación ahora ha regresado de nuevo...

Edell: Correcto.

Lauer: ...¿eliminándolo?

Edell: Absolutamente.

Lauer: O.K. y, a propósito, eso es lo que encontramos en Tab (Se ve a Lauer señalando a seis latas de Tab). El próximo es el aspartame.

Edell: Sí.

Lauer: Lo encuentra en la Diet Coke. Y con respecto a - y ahora que lo he oído - que causa dolores de cabeza, que puede causar depresión (Aparece la imagen de una caja de Equal y un paquete de seis latas de Diet Coke).

Edell: Está bien. Todos nosotros hemos oído eso. Este fue el rumor urbano número uno de la internet el año pasado. Eso era incierto. Fue un invento. Estadísticas falsas, médicos falsos, organizaciones falsas. Este es el aditivo alimenticio que más se ha estudiado. Le repito que el producto no está dando ningún beneficio, pero no es inseguro. Hemos dado a la gente cantidades enormes de este producto. No causa dolores de cabeza, no causa depresión ni esclerosis múltiple, ni Alzheimer, ni da lugar a toda una lista completa de cosas.

Lauer: O.K. Eso quiere decir que por el momento tenemos una tabla raza, para un juego parejo.

Edell: ¿Se dió cuenta?

Lauer: Bien, hasta ahora va bien. Al final...

Edell: Sí.

Lauer: ...tenemos azúcar prieto y miel. Mucha gente le dirá que si Ud. quiere evitar el azúcar...

Edell: Seguro.

Lauer: ...que ésa es la mejor forma de hacerlo. ¿Es así?

Edell: Bien, es natural. Nos gustan las cosas naturales en estos días, pero además los terremotos y la cocaína y el tabaco son naturales también. Estas no son nada - no hay nada extra en estas imágenes visuales. (Aparece un paquete de Crystal Light, un pomo de Golden Blossom Honey y una caja de azúcar prieto Domino detrás de un tazón de azúcar prieto). Las mieles tienen un poco más de calcio. Por cierto que la miel -una cucharadita de té- no es una cosa mala; pero hay más calorías en una cucharadita de miel que en una de azúcar ya que la miel viene realmente concentrada. Así que, de nuevo, se está engañando a si mismo si piensa que se está haciendo un bien.

Lauer: Entonces, espérese un momento, ¿yo no puedo usar más azúcar prieto como sustituto por el azúcar blanco normal?

Edell: No.

Lauer: ¿No va a ser una ventaja?

Edell: No. No.

Lauer: ¿Y la miel no es mejor para mí que el azúcar regular?

Edell: No es mejor para usted. Su cuerpo no sabe la diferencia. La miel contiene lo mismo que el azúcar. Y de nuevo, se trata de cómo usted usa el azúcar, que contiene solamente calorías que son vacías. Es posible que Ud. prefiera el azúcar de verdad en sus refrescos; y, a propósito, los niños gordos no consumen más refrescos que los niños delgaditos. Ello no es la causa de la obesidad en América. Comer mucho es la causa de la obesidad. Pero si usted va a usar el azúcar, y usted la tiene

en el refresco, no hay nada más allí. Pero si usted espolvorea azúcar sobre frutas en la mañana y sobre algunas fresas, etc., entonces esto es igual que tener un pastel y comérselo a la vez.

Lauer: No tiene sentido terminar este segmento sin contar con algún consejo de su parte. Así que si usted fuera a dar algún consejo al consumidor promedio de edulcorantes...

Edell: Sí.

Lauer: ...¿cuál usted sugeriría?

Edell: O.K. El que usted prefiera. No me gusta el sabor de los edulcorantes. Usted y yo somos hombres amantes del azúcar.

Lauer: Es verdad.

Edell: Cualquiera que usted prefiera está bien; pero se está engañando a si mismo si piensa que es más saludable comer edulcorantes artificiales. Se está engañando si piensa que puede comer toneladas de azúcar y ser saludable. Porque, conjuntamente con el azúcar, viene la grasa en las galletas dulces, en los caramelos, etc. Y ésta es la cosa que nos está haciendo.....

Lauer: Son las calorías las que lo convierten en obeso.

Edell: ...gordos. Por lo tanto, usted puede disfrutar de un poco de azúcar en su vida. Vigile las caries y toda esa mitología (Aparecen unas dificultades técnicas). y mantenga un equilibrio.

Lauer: Gracias por enderezarnos, Dr. Dean Edell. A propósito, si le gustaría tener más información sobre el azúcar y los sustitutos artificiales, puede visitar nuestro sitio en la red en today.msnbc.com.