

A Web of Deceit (Una Red de Decepciones)

Consejo publicado en línea de Christine Gorman, columnista de salud de TIME

¿Ha usted escuchado acerca de un ingrediente común en el champú que causa cáncer? ¿O tal vez ha escuchado sobre la epidemia de ceguera entre los infantes a los que accidentalmente les cayó una loción de bloqueador de sol impermeable en los ojos? Estas ficciones absurdas eran utilizadas por los estudiantes juveniles de noveno grado para atemorizar a los niños más pequeños. Pero ahora estos cuentos de mentiras están apareciendo en la internet, y muchos adultos los están tomando en serio.

Considere la última amenaza de salud por vía electrónica sobre el edulcorante artificial aspartame, que se encuentra en todo desde Equal hasta Coke de dieta. Un correo electrónico ampliamente diseminado por una tal "Nancy Markle" vincula el aspartame a la enfermedad de Alzheimer, a defectos de nacimiento, a cáncer del cerebro, a la diabetes, al síndrome de la Guerra del Golfo en el Cercano Oriente, al lupus, a la esclerosis múltiple y a los ataques de epilepsia. De entrada, la larga lista nos hace sentir escépticos. Al igual que no existe un solo elemento químico que cure todo, tampoco existe uno que ocasiona todas las enfermedades.

En este caso y otros similares, todo lo que las Nancy Markles del mundo tienen que hacer es inventar un rumor de salud, insertarlo en un noticiero de internet y dejar que la gente común, que ya puede estar recelosa de los productos artificiales, la pase a sus amigos y colegas del correo electrónico. Yo he recibido varios ejemplares la semana pasada, tal como las han recibido muchos médicos y organizaciones de salud.

Cuando entré a buscar en Altavista para hallar el aspartame Y cerebro Y ataques de epilepsia Y esclerosis, supe que el mensaje de Markle era casi idéntico a una arenga contra el aspartame autografiada por un nombre diferente en 1995. Sin embargo, ninguno de los alegatos específicos pasa la prueba. Entre los más insultantes aparecen los siguientes:

- El aspartame conduce a la "toxicidad de metanol". Ni siquiera cerca. Huellas de metanol existen naturalmente en muchas frutas y vegetales, y una cantidad pequeña es lanzada al cuerpo cuando éste digiere el aspartame. Pero hay cuatro veces más metanol en un vaso de jugo de tomate que en una lata de refresco endulzada con aspartame, y nuestros cuerpos no tienen problema en manejar una cantidad tan pequeña.
- El aspartame desencadena dolores de cabeza. Erróneo de nuevo, dice Susan Shiffman, una psicóloga médica en la Universidad de Duke, que llevó a cabo una prueba a doble ciega, controlada con un placebo, aplicada a 40 personas sensibles al aspartame. Un poquito de exploración frecuentemente revela el problema real. Una mujer, que frecuentemente comía maní con su refresco de dieta, era alérgica a los maníes. Otro sujeto bebía mucha cafeína.
- El aspartame es responsable por el reciente crecimiento en las tasas del cáncer del cerebro. Entonces, ¿cómo puede explicarse que la tendencia comenzó en 1973, o sea ocho años antes de que se aprobara el aspartame en los Estados Unidos?

Curiosamente Markle no hizo advertencia alguna contra el único riesgo conocido del aspartame. Las personas que tengan un desorden genético llamado fenilketonuria no

deben consumir el edulcorante porque no pueden metabolizar uno de sus ingredientes.

Antes de que usted crea o, peor aún, pase un correo electrónico que proclame serios problemas de salud, por favor haga una pequeña comprobación. Empiece en la red con urbanlegends.miningco.com, que cataloga los rumores más persistentes. Entonces vaya a sitios de salud confiables, como mayohealth.org (por problemas generales de salud), www.medhelp.org (especialmente bueno para cardiología), www.oncolink.org o cancer.net.nci.nih.gov (para el cáncer) o www.navigator.tufts.edu (para nutrición). De otra forma puede caer en una red de confusión.