

## El fraude de la pasteurización

(Extracto del libro "Vida Sana", de Harvey y Marilyn Diamond)



¿Y si le dijera que existe una bomba especial que, dejada caer en tiempo de guerra sobre una ciudad convenida en campo de batalla, sólo mataría al enemigo y dejaría indemnes a nuestros aliados? ¿Me creería o pensaría que miento? ¿Y si le dijera que puedo tomar un alimento con unos ingredientes buenos y otros malos y calentarlo a elevada temperatura, de modo que mate a los malos (nuestros enemigos) y deje a los buenos (nuestros aliados) indemnes? ¿Creería eso? Las mentiras son curiosas. Si dice una lo bastante grande, en voz lo bastante alta y durante el tiempo suficiente, repitiéndola una y otra vez, la gente acaba creyéndola verdad. No hay ninguna duda. ¡Es algo comprobado! Como una mentira de grandes proporciones se ha voceado muy a menudo y durante largo tiempo, el público ha llegado a aceptarla como verdad. ¿Cuál es la mentira? Es el segundo ejemplo que acabamos de dar: la pasteurización.

Cualquiera que le diga que la leche pasteurizada es más segura que la leche sin tratar, o miente descaradamente o exhibe el ejemplo más clásico de la profundidad a la que algunos están dispuestos a enterrar su cabeza en la arena a fin de conservar una financiación o su paga. La pasteurización es pura y simplemente uno de los mayores engaños efectuados a un público desprevenido. Hay pruebas suficientes para demostrar que esto es cierto, y para exponerlas necesitaríamos varios volúmenes como éste. La pasteurización se ha vendido de una manera tan convincente que las mismas personas a las que daña salen en su defensa. Lo más exasperante es que los responsables de la pasteurización acusan a otros de algo de lo que ellos son culpables. ¿Recuerda aquellas viejas películas del oeste en las que el malo cometía una hazaña vil y luego acusaba al héroe para que le culparan, haciendo que los indignados habitantes del pueblo estuvieran en contra del héroe y pidieran que lo ajusticiaran? El malo era el acusador más vehemente. Cuando era niño y veía esas cosas en la televisión, me sentía tan frustrado que gritaba a cualquiera que pudiera oírme: «¡Eh, eso no es justo, el malo lo ha hecho y está culpando al bueno! » Los responsables de la pasteurización debían de ser los autores de esos guiones.

La verdad es que los problemas asociados a la ingestión de leche son mucho más pronunciados con la leche pasteurizada que con la leche sin tratar, y aun así los pasteurizadores señalan acusadoramente a otros. ¡Eh, no es justo!

Permítame que aclare una cosa: no creo que la leche, sin elaborar o pasteurizada, sea adecuada para nadie que desee estar sano, pero la idea de que la leche pasteurizada es superior de alguna manera a la normal es demasiado absurda. Tome cualquier alimento o plantas vivas, y caliéntelo a

temperatura elevada. ¿Cuál es el resultado? ¡Se muere! Las enzimas, el principio vital de toda célula viva, mueren a 54,5 grados. La leche se pasteuriza a 68 grados. Someta una rodaja de sandía a 68 grados y no quedará nada de valor en ella. Someta una planta de su jardín, una rosa o una violeta, a 68 grados, y tendrá el mismo destino: morirá. Someta un puñado de brotes rebosantes de vida a 68 grados y obtendrá los mismos resultados. Es el final del viaje, el último suspiro, la descarnada, la MUERTE.

Cuando la leche fluye de la ubre de una vaca, contiene las materias primas de la vida para el ternero. Pasteurice la leche a 68 grados y le ocurrirá lo mismo que a la sandía, la planta o el brote. ¡Se muere! Como hemos demostrado en el capítulo 8, LOS ALIMENTOS MUERTOS NO PUEDEN MANTENER LA VIDA. La pasteurización mata.

El propósito de pasteurizar la leche consistía en proporcionar un producto limpio. A fines del siglo pasado, a medida que crecía la demanda de leche, cada vez estaba más sucia. La gente enfermaba, incluso moría, por lo que hubo un gran apremio para que se limpiara la leche. Pero lo contrario de suciedad es limpieza. La leche pasteurizada no está automáticamente limpia. Puede estar tan sucia como cualquier otra clase de leche. El problema, por lo menos con la leche normal, es que, si se estropea, se agria de inmediato y el consumidor la tira. Cuando está pasteurizada también puede estropearse, pero no se agria. ¡Se pudre! Se vuelve pútrida, y no hay un sólo granjero en la tierra que no lo sepa. Por desgracia, cuando está pasteurizada, uno no puede saber cuándo empieza a estropearse. Así pues, las posibilidades de beber leche pasteurizada contaminada son mucho mayores que cuando se toma la leche normal. La leche pasteurizada se vuelve rancia mucho antes de que emita un olor evidente.

La necesidad de que la leche fuese pura no era un problema pequeño. La gente clamaba para que limpiaran las granjas. ¿Comprende? Querían la limpieza de las granjas para que pudieran suministrar una leche fresca, limpia y sin elaborar. Habían tomado leche normal durante siglos, y les gustaba. Se opusieron a la novedosa idea de la pasteurización. No querían que nadie manipulara su leche, sólo deseaban que la limpiasen. Pero, si se pasteurizaba, era de suponer que entonces se resolvería el problema de la limpieza. La gente no quería la leche calentada porque ni tenía el mismo sabor. Sabía mal.

El golpe de gracia a la leche sin elaborar llegó cuando quienes tenían negocios y talento de marketing comprendieron las ventajas de disponer de una leche que no se agriara. Podrían producir más leche, almacenarla, incluso transportarla, y no se estropearía. Esto era una gran noticia... para los negocios, no para la salud de los consumidores. Naturalmente, no tendría sentido pedirle al personal que estuviera de acuerdo con la pasteurización porque era bueno para

los negocios. Así pues, la ofensiva de la pasteurización se basó en la idea de que mataba todos los gérmenes malignos de la leche, haciéndola más saludable. No importaba que, al igual que los malos, también cayeran los buenos. La gente seguía rechazando la pasteurización. No les gustaba el sabor de la leche y desconfiaban de la idea. Así pues, se trató de un enfrentamiento entre los grandes negocios y los consumidores. ¿Sabe quien ganó? Tómese su tiempo antes de responder, no se apresure. Sé que es una pregunta difícil.

La pasteurización se inició en 1895. La preocupación por la limpieza ya no era un problema, porque, con el calentamiento de la leche, la limpieza ya no se consideraba necesaria. Por otra parte, era posible obtener leche sin elaborar. Se creó la Comisión Médica sobre la Leche, un grupo de médicos que inspeccionaba y «certificaba» la leche sin elaborar, para asegurarse de que se ajustaba a todas las rígidas normas de seguridad, hacia 1930, en todos los Estados Unidos se podía conseguir leche limpia sin pasteurizar.

Es interesante observar que la misma industria láctea se opuso a la pasteurización obligatoria. Recurrieron a los tribunales, ¡y perdieron! (41) Pero no tardaron en superar sus escrúpulos y en la actualidad están muy satisfechos con la pasteurización. ¿Por qué no? En menos de un siglo la industria lechera ha salido de una oscuridad casi total para convenirse en el Goliat de la industria alimentaria. Y todo se lo deben a la pasteurización. Adivine quiénes más estaban en contra de la pasteurización. ¡Los dietistas! ¡De veras! Al darse cuenta de que los intereses comerciales sólo se preocupaban de la duración de la leche y no de la posible adulteración, se opusieron con vehemencia a la pasteurización. ¿Dónde están hoy? Siguen al lado de la industria lechera, junto a la que lucharon contra la pasteurización cuando sabían que era un error pero ahora que las cosas han salido bien -financieramente, claro- apoyan ferozmente los mismos procesos que antes atacaban.

Como puede ver, en otro tiempo sabían de qué estaban hablando.

Antes de proseguir, permítame ofrecerle algunas afirmaciones efectuadas por las personas que hicieron cuanto estaba en sus manos contra la pasteurización durante los años treinta.

Estas notas están tomadas del Vaccination Enquirer, una revista que se publicó en Inglaterra desde principios de siglo hasta los años cincuenta. La primera es del 10 de abril de 1932, y dice así: «La pasteurización convirtió a la leche en peligrosa e insegura. Podría ser necesaria, incluso ser buena, pero nunca podría convertir una leche mala en buena.» En una editorial de ese mismo número se

dice: «Causa consternación reflexionar en que la burocracia y el despotismo médico han ido cogidos de la mano hasta el punto en que un ciudadano, por primera vez en la historia del mundo, puede ser incapaz de procurarse leche natural extraída directamente de una vaca sana con todas las precauciones higiénicas, y tiene que consumir sólo leche que ha sido tratada y manipulada de acuerdo con los dogmas médicos cambiantes y las prescripciones del momento. Tan sólo podemos confiar en que nuestros amigos en el Parlamento, a pesar de su reducido número, puedan encontrar el medio de presentar una oposición decidida a esta monstruosa e intolerable innovación. » Vemos, pues, que la pasteurización no fue precisamente recibida con los brazos abiertos.

La nota siguiente fue publicada por la misma revista, el Vaccination Enquirer, el 10 de junio de 1938. Un corresponsal escribía: «Me asombra que se dedique tanta propaganda a desacreditar la leche sin elaborar, la cual, siempre que esté limpia, se encuentra en el estado en que la naturaleza ha ofrecido al hombre sus máximas virtudes. De ello tengo pruebas por conocimiento propio. Hace unos años, el consejo municipal de Salt Coates, en un acceso de entusiasmo, montó una fábrica de leche que sólo producía leche pasteurizada. Al cabo de un tiempo los niños del pueblo, a los que alimentaban con esa leche, presentaron una serie de problemas de salud. Madres y médicos no acertaban a determinar la causa, hasta que una vuelta general a la leche sin elaborar, recibida directamente de las granjas y vendida al por menor en el pueblo, coincidió con la recuperación de los niños. Por supuesto, la fábrica de pasteurización desapareció pronto, pero esta evidencia quizá sea demasiado sencilla para impresionar a las mentes académicas que adoran la teoría».

Otro artículo, en el número de 10 de junio de 1938, citaba una carta a The Daily Telegraph: «El honorable señor Lionel Guest, que ha criado vacas durante diez años en Canadá y otros diez en Inglaterra, dice que los gatos y los perros, a menos que casi estén muertos de hambre, rechazan la leche pasteurizada. Ni siquiera las ratas la beben de buen grado, y no se distinguen por su epicureismo. Prácticamente toda la leche pasteurizada es leche agria disfrazada. Nunca se agria apropiadamente, sino que se vuelve rancia. También en la actualidad se inyecta a las vacas tantos productos contra esto y aquello que la leche es desagradable».

Del número de 10 de marzo de 1937: (El Comité de Enfermedades del Ganado) informó de que la reducción del contenido de vitamina C en la leche debido a la pasteurización puede tener graves efectos en los niños pequeños si no se corrige mediante la adición de zumo de fruta, y que la pasteurización está apoyada por los grandes intereses comerciales, que no pueden prescindir de ella.» Como puede ver, sabían por qué se practicaba ese método.

Una última cita, del 10 de septiembre de 1939: «La doctora Marie Stopes escribió un artículo muy interesante sobre la leche en The Daily Mirror de fecha 9 de junio de 1939. Entre otras cosas, decía: «Una serie de circunstancias ha propiciado la reciente acometida de la pasteurización, que es una grave amenaza para todo el país. Detrás de esta práctica existen grandes intereses comerciales. Sólo se le oponen los esfuerzos individuales, y así se predispone naturalmente al público para que acepte lo que sin duda es tan pernicioso como un veneno. Puede que no le lesione rápidamente, pero lo hará a la larga. El hecho de que la leche pasteurizada no se estropee como debería, constituye uno de sus peligros. Cuando la leche fresca se estropea, el consumidor lo nota enseguida por el sabor y el olor. Como es lógico, los intereses comerciales promueven la pasteurización, pues significa para los fabricantes la posibilidad de vender legalmente leche rancia. Se supone que, tras la pasteurización, la leche está a salvo, pero no lo está. Puedo calificarla sinceramente como un Veneno pernicioso». Sabían lo que sucedía, como mucha gente en Estados Unidos, pero usted ya sabe quién se salió con la suya.

El doctor N.W. Walker, el caballero que alcanzó los 109 años, a quien me he referido antes, se oponía con firmeza a la pasteurización, a la que consideraba comercialismo, y decía que las afirmaciones de que previene enfermedades eran «absolutas falsedades». En su libro Diet and Salad Suggestions, informó de doce muertes directamente atribuibles a la leche pasteurizada, que ocurrieron en San Francisco, en 1928. Un año antes, en Montreal, Canadá, la leche pasteurizada causó 533 muertes.

El doctor William Ellis, que ha investigado este tema durante cuarenta y dos años, dice que la pasteurización destruye enzimas valiosas, haciendo que la leche pasteurizada sea mucho peor que la natural. Un estudio realizado a lo largo de diez años demostró de manera concluyente que la leche pasteurizada es uno de los principales factores que contribuyen a la patología cardíaca en sus numerosas variedades. En 1945, se dieron 450 casos de enfermedad infecciosa causada por la leche natural. Hubo 1.492 causados por la leche pasteurizada. (257) En junio de 1982, más de 170 personas en tres estados del sudoeste de Estados Unidos sufrieron

una infección intestinal que les ocasionó diarrea grave, fiebre, náuseas, dolor abdominal y dolor de cabeza. Más de cien tuvieron que ser hospitalizados. ¿La causa? Ingestión de leche pasteurizada. (34).

A menudo se considera que la leche pasteurizada es esencial para una buena dentadura. Un estudio con ratas, cuyo proceso de decadencia dental es biológicamente idéntico al de los dientes humanos, indica otra cosa. Se dividió a las ratas en tres grupos. Al primero se le suministró una comida especial para roedores fabricada por una marca comercial. Presentaron menos de una

cavidad durante toda su vida. Al segundo grupo se le alimentó con una dieta en la que predominaba un azúcar muy refinado. La media de cavidades fue de cinco y media por animal. Al tercer grupo se le suministró leche pasteurizada, y el número de cavidades fue de nueve y media por rata, ¡casi el doble que en el grupo alimentado con azúcar! (359) En un número de Lancet de los años treinta se informó de que la dentadura infantil tiene menos probabilidades de cariarse con una dieta que incluya leche natural que otra cuya leche está pasteurizada. (168) En la misma revista se decía que los sabañones, una afección muy corriente que causa un tremendo picor y erupciones en los niños, se eliminaban casi por completo cuando tomaban leche sin pasteurizar.

Una y otra vez, en la misma revista, se informaba de que la resistencia a la tuberculosis aumentaba en los niños que tomaban leche natural en vez de pasteurizada, hasta el punto de que en cinco años sólo se había dado un caso de tuberculosis entre ellos, mientras que en los cinco años anteriores, cuando se daba a los niños leche pasteurizada, se produjeron catorce casos de tuberculosis. Otro estudio realizado en 1933 demostró estadísticamente que el crecimiento de los niños era mucho mayor si tomaban leche natural que si la tomaban pasteurizada. (225).

Unos perros alimentados con leche pasteurizada contrajeron sarna y presentaron otros trastornos. Los cachorros alimentados con leche natural se desarrollaron bien. Un médico inglés alimentó a cachorros de perro y gato sólo con leche pasteurizada, y todos ellos murieron. Los cachorros alimentados con leche natural se desarrollaron bien. (336) Pero hay un ejemplo que es definitivo: Terneras alimentadas con leche pasteurizada murieron antes de la madurez en nueve de cada diez casos. (245, 344)

¡Terneras! El mismo animal para el que está diseñada la leche, el único animal, por cierto, no puede alimentarse de ella si está pasteurizada. Reflexione un momento en todo esto. La leche pasteurizada es letal.

Hay un estudio a lo largo que muestra con tal claridad la naturaleza patológica de la leche pasteurizada, que lo he reservado para el final. No sólo lo dirigió un experto bien conocido y muy respetado por sus estudios clínicos, sino que, además, la naturaleza del estudio no deja ninguna duda sobre el carácter destructivo de la leche calentada. En el mismo estudio al que nos referimos en el capítulo 8, el realizado por el doctor Francis M. Pottenger con 900 gatos. Relea, por favor, los resultados de ese estudio (en la página 131), que concluye con una acusación devastadora contra los alimentos cocinados. Recuerde que a los animales sólo se les suministraba dos clases de alimentos, cocinados o crudos. No mencioné a propósito cuáles eran las dos clases de alimentos, para no disminuir el impacto de lo que diré ahora. Se trataba de carne y leche. Cuando se

suministraban crudos a los animales, éstos medraban. En cambio, cuando estaban cocinados, los gatos enfermaban y morían.

He aquí el golpe final. ¡Incluso cuando la carne se ofrecía cruda y sólo se calentaba la leche, aparecían los síntomas de degeneración! El doctor Pottenger realizó otro test con tres niños, uno alimentado con leche materna, otro con leche natural y el tercero con leche pasteurizada. Los dos primeros niños estaban sanos y se desarrollaban normalmente, mientras que el tercero era enfermizo, pequeño y sufrió asma a los ocho meses. (336) Estos hallazgos no pueden dejar ninguna duda en nadie que esté dispuesto a examinar las pruebas de una manera sincera y objetiva. La leche pasteurizada es peligrosa y destructiva, causa enfermedades, carece de cualquier cualidad compensatoria. Lo único que hace es enmascarar la leche estropeada, de modo que los grandes negocios puedan seguir prosperando.

Por supuesto, al público no se le dice que la pasteurización es necesaria para satisfacer intereses comerciales. ¡NO! Hay que convencer a los consumidores de que es más saludable, o, mejor aun, asustarles hasta que lleguen a exigir la leche pasteurizada. ¿Le parece irónico? Han engañado a la gente para que pida algo que destruye su salud. Una cortina de humo cuidadosamente orquestada asusta a la gente y le hace creer que la pasteurización la protege realmente de algo tan común como la salmonella. Se ha inculcado a los consumidores la idea de que ése es una especie de ser horrendo que vive sólo en la leche natural y que «acabará con uno» si penetra en su cuerpo. Eso es completamente absurdo. En primer lugar, la salmonella se encuentra por doquier. Está en su alfombra, en su cabello, en su nariz y en su tracto digestivo. También se encuentra en buena parte de los alimentos que ingiere. Si llama al Centro para el Control de las Enfermedades en Atlanta, Georgia, y se lo pregunta, le dirán dónde abunda más: en la carne y el pollo. De modo que, si no es vegetariano, probablemente ingiera un poco de salmonella a diario.

En segundo lugar, la pasteurización tampoco es ninguna garantía de que su leche estará exenta de salmonella. En octubre de 1978 hubo una epidemia de salmonella por intoxicación alimenticia en Arizona. Afectó a sesenta y seis personas y su causa fue la leche pasteurizada, pues el nivel bacteriano de la leche ingerida por aquellos pacientes superaba veintiséis veces al límite legal. Y el Centro para el Control de Enfermedades informó que la leche había sido debidamente pasteurizada.

Lo natural es consumir la leche siempre cruda. Cualquier mamífero la consume así... excepto nosotros, claro. Tal como fluye del seno o la ubre de cada animal concreto, así es como el Creador designó que fuera consumida. Pasteurizarla es adulterarla y arrebatarle su valor. **SI SE TOMAN PRODUCTOS LÁCTEOS, DEBEN CONSUMIRSE CRUDOS... ¡PERO LIMPIOS!** Si la leche natural se

«certifica» como limpia, puede ser más segura que la pasteurizada, porque la pasteurización no significa limpio, sino calentado. Un producto pasteurizado puede seguir estando sucio. La leche sucia puede contener pelos, hollín, polvo, tierra, estiércol, sudor o pequeños insectos. La pasteurización no eliminará nada de eso. La leche sucia, tanto natural como pasteurizada, entraña un peligro evidente. El problema real debería ser la limpieza, pero se ha ocultado bajo una avalancha de propaganda interesada. Sugerir que el objetivo de la naturaleza es erróneo y que la industria lechera y los profesionales de la «salud» empleados por ésta tiene razón, que los designios de la naturaleza son de algún modo inferiores a los de la industria lechera, es un insulto y una afrenta a la inteligencia del público. Toda la cháchara, la confusión, las estadísticas y las tácticas amedrentadoras, así como las bravatas de los «expertos», jamás alterarán el hecho de que no es posible mejorar a la naturaleza, y perpetuar el mito de que se puede es una muestra de arrogancia e ignorancia en el grado más alto.