

# La trampa de lo natural



FOTOS: Internet

## *La inmortalidad del cangrejo*

Por Lorena Durán Riveroll

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Ayer por la mañana pasé por unos tacos de pescado. Me gusta mucho ir a ese lugar porque el taquero, Gabriel, es muy platicador y hace un caldo de camarón que levanta muertos. Comenzamos platicando sobre las aguas frescas, porque lo **natural**, decía, es siempre mucho mejor. Le concedí eso con referencia a las aguas frescas en comparación con los refrescos, sin duda. Después, platicó que un señor en

un pueblo cercano vende una infusión de una mezcla de hierbas que *curan la diabetes y la hipertensión arterial*. Me dijo que debería ir a comprarla. Gabriel, como millones de personas en el mundo, ha caído en la trampa de lo **natural**. La publicidad ha metido sus garras hasta el corazón de nuestros miedos y nos ha hecho creer que lo sintético es, por definición, siempre malo. Y que, por el contrario, lo natural es siempre bueno.

### *¿Dónde están las temibles sustancias químicas?*

*Cuando daba clases de química en preparatoria, al inicio de cada semestre les veía entrar con desgano a una clase que, estaban seguros, no les sería de interés. Iniciaba con una pregunta: En nuestro mundo, ¿dónde están las **sustancias químicas**?. Generalmente contestaban que en las soluciones de limpieza, en los medicamentos, en los insecticidas. Eran justamente las respuestas que esperaba, y que me daban pie a iniciar mi clase:*

*La química estudia todo aquello que está formado por átomos, y todo, absolutamente todo, está formado por ellos. Por lo tanto, todo es **sustancia química**: las manzanas que traen en sus mochilas, las mochilas mismas, el agua que toman, el aire que respiran. Nosotros somos un cúmulo exquisito de **sustancias químicas**. Lo **natural**, tanto como lo sintético, está formado en su totalidad de ellas. Generalmente no le daban tanta importancia. Si lo pensaban un poco, era lógico. Entonces ¿Cómo hemos caído en la trampa publicitaria de creer que podemos evitar las **sustancias químicas**, y además, pensar que hacerlo es sano?*

***También te podría interesar: [La emocionante temporada de mareas rojas](#)***



## El engaño publicitario

Si es *natural*, es bueno, reza la frase publicitaria de un producto hecho a base de hierbas que promete ayudar a bajar de peso. Y caemos, una y otra vez. Pero ¿Cuál es el peligro? Las infusiones, si bien en algunos casos pueden ser de ayuda con ciertos malestares, como la manzanilla o el gordolobo, o que simplemente son sabrosas como la menta o la yerbabuena, el azahar o la albahaca, a veces pueden dañar seriamente la salud. ¿Por qué? Porque *todas* las plantas (como *todos* los seres vivos) producen una serie de **compuestos químicos naturales** que varían en función de muchos eventos como la lluvia, la temperatura, la cantidad de nutrientes del suelo y la época del año. Por lo tanto, la hierba que tenía una mínima cantidad de sustancias tóxicas y una alta cantidad de sustancias buenas un día, podría ser rica en toxinas después de un tiempo de sequía o de mucha lluvia. ¿Y cómo podríamos saberlo?

Además, algunas **sustancias** pueden ser beneficiosas a dosis



bajas y muy tóxicas en dosis tan solo un poco mayores. Y, al no conocer la concentración de estas en una planta, porque no es constante, es probable que, aunque se tome la misma cantidad de la planta, la cantidad de la sustancia sea inocua o sumamente tóxica, en función de variables que desconocemos y que no podemos controlar.

### ***Los suplementos naturales***

*Por cientos o miles de años, la medicina tradicional ha tenido sus éxitos. Algunos de los preparados han mostrado ser más o menos efectivos contra ciertas dolencias, aunque en muchos casos tiene mucho que ver el efecto placebo. Sin embargo, esas preparaciones de pronto se convirtieron en suplementos comerciales y empezaron a ser producidas y comercializadas en mayores cantidades. Y para lograr esto, se modificaron los métodos de producción, y en el proceso, en muchos casos se destruyeron los compuestos que ejercían la actividad deseada. Es decir, terminamos comprando cosas carísimas que no sirven para nada.*



Además, algunas plantas han mostrado producir efectos secundarios que a veces son más deseados que la actividad que se quería en un principio. Por ejemplo, alguien notó que la efedra, llamada también *ma huang*, que es una hierba utilizada para controlar la tos, hacía que *algunas* personas a veces bajaran de peso. Este efecto, sin estudios serios, sin controles de toxicidad, hizo que les brillaran los ojos a varios negociantes, que vieron en ella una mina de oro por toda la gente deseosa de bajar de peso, y que pagaría por un producto “milagroso” que les ayudaría a llegar a su meta.

*Entonces vino la catástrofe: la comercialización de la efedra se popularizó sin supervisión científica. Se calcula que hubo más de diez mil intoxicaciones, con síntomas graves como ataques cardiacos, apoplejías, convulsiones, hipertensión y aumento o disminución del ritmo cardiaco ([más información aquí](#)). Los problemas se agravaban si se consumía con cafeína. Pero ¿por qué nadie informó de estos efectos secundarios? Porque, al venderse como suplemento, esquivo todos los controles y la vigilancia por la que pasan todos los medicamentos.*



También es importante considerar que, ciertos componentes de plantas muy utilizadas como **remedios naturales** producen interacciones importantes con algunos medicamentos. La hierba de San Juan, muy utilizada en preparaciones caseras, provoca graves interferencias en los tratamientos contra el cáncer. Otras plantas pueden eliminar los efectos de los anticoagulantes. Sí, un *medicamento natural* o *alternativo* puede, al final, ser mucho más peligroso porque desconocemos prácticamente todos los efectos de altas dosis, su toxicidad y sus interacciones, lo que no sucede con los medicamentos reales.

### ***Finale presto***

*Es muy tentador pensar que lo **natural** es mejor solo porque es **natural**. Pero la naturaleza no es buena ni es mala. Simplemente es. Y así como podemos encontrar las **sustancias** más tóxicas en algunas ranas, algas, hongos, plantas o peces, de las cuales se requiere una cantidad menor de lo que cabe en una uña para causar la muerte de una persona en cuestión de minutos, también, es cierto, la naturaleza es la fuente de miles de **sustancias** que ahora utilizamos como medicamentos. La diferencia es que, en los medicamentos, esas **sustancias** han sido analizadas cuidadosamente. En los suplementos, no. Y, sobre todo, hay que tener en mente que todo lo que existe, existe porque está formado de átomos, y, por lo tanto, es una **sustancia química**. Si nos quieren vender algo libre de químicos, nos quieren vender algo que no existe.*

—

**AVISO:** *CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*