

BOLETÍN de INFORMACIÓN e INTELIGENCIA ESTRATÉGICA

Vol. 1

No. 15

Segunda semana de enero 2014

EN ESTE NÚMERO

- 1 RUSIA Y CENTROAMÉRICA, NOVEDAD GEOPOLÍTICA**
- 2 LA "ESQUIZOFRENIA" POLÍTICA DE EE.UU. EN ORIENTE MEDIO PROPICIA QUE LA REGIÓN SE ACERQUE A RUSIA**
- 3 USA: LOS OBISPOS SEGUIRÁN Oponiéndose AL "MANDATO CONTRACEPTIVO" DE OBAMA.**
- 4 GOBIERNO DE MÉXICO PLANEA UN SUCIO GOLPE CONTRA SUS CRÍTICOS EMPEZANDO CON CARMEN ARISTEGUI**
- 5 LOS ENDULZANTES ARTIFICIALES PUEDEN DESTRUIR SU SISTEMA INMUNOLÓGICO: "ES COMO COMER INSECTICIDA"**

RUSIA Y CENTROAMÉRICA, NOVEDAD GEOPOLÍTICA

**Fuente RT
Pulso global
por Ricardo Martínez**

En los años recientes, las relaciones entre los países centroamericanos y la Federación Rusa han dado un salto cualitativo, superando las rémoras ideológicas de la Guerra Fría y los pragmatismos liberales de gobiernos proestadunidenses que marcaron la pauta durante la mayor parte del siglo XX.

Este resultado nos indica los cambios globales actuales, la constante transición de un mundo unipolar a un mundo multipolar y, en este escenario geopolítico, el rol que juegan hoy geográficamente los países del Istmo, de Guatemala a Panamá.

¿Cuáles son las condiciones que han hecho posible despertar las relaciones entre Rusia y Centroamérica?

En primer lugar, los profundos cambios comerciales interoceánicos que experimentan los cinco continentes en el actual despliegue del capital, su

concentración y centralización de alta densidad con la subsecuente multiplicación y apertura de mercados de producción, circulación y consumo de mercancías y valores. A este proceso se le ha denominado 'mundialización del capital'. La región centroamericana se erige como el 'strategy bridge international' entre los océanos de mayor flujo comercial ultramarino, el Atlántico y el Pacífico, donde se ubican las potencias Rusia, China, Estados Unidos y Europa.

Esta condición geográfica relanza a Centroamérica como la línea divisoria más estrecha entre ambos océanos, por lo tanto, de mayor facilidad para cruzar de un lado a otro, situación ventajosa para las inversiones masivas de capitales en infraestructura, rutas comerciales marinas, tecnologías de punta aeroespacial, energéticas y bioprospección acuática.

En segundo lugar, se trata de un nudo económico, de la intersección-tensión entre proyectos promovidos por países centrales de Europa, Asia y Norteamérica. Específicamente, el Tratado de Libre Comercio (CAFTA-DR) y el Asocio para el Crecimiento con los Estados Unidos; el Foro de Cooperación Económica Asia Pacífico (APEC) donde participan Rusia, China y Japón; y el Acuerdo de Asociación con la Unión Europea (ADA). Además del proceso propio de integración con el Sistema de Integración Centroamericana (SICA).

Estos megaproyectos delimitan una nueva geopolítica del poder. Acercan perspectivas económicas de antiguas potencias y potencias emergentes un tanto discontinuas y disímiles unas de otras, pensadas y articuladas en direcciones diferentes y, a veces, contrapuestas. Se trata de una reunión de vectores de fuerza donde convergen pero con intereses diferentes.

Y en tercer lugar, la disputa por el liderazgo mundial de bloques regionales de poder económico y político. En el año 2011, el prestigioso diario inglés 'The Financial Times' publicó una investigación donde asegura que **en tres espacios geográficos, Estados Unidos, Europa y Japón, residen el 90% de las corporaciones del gran comercio, la banca y la industria. Las decisiones económicas mundiales se deciden allí**, según el rotativo.

Por tanto, la hipótesis vale en el sentido de que hasta ese año el poder real mundial se concentró en estos polos económicos regionales. Allí es donde se decidían en mayor grado el presente y el futuro del género humano; también se decidían las tasas relativas de explotación, las ganancias relativas y las políticas geoestratégicas acorde con las necesidades empresariales. Sin embargo, las economías emergentes como China, Rusia, India, Brasil, Sudáfrica, integrados en el bloque BRICS, generan un contrapeso con relativa eficacia y que ha despegado con mayor fuerza en los últimos cinco años, sobre todo a raíz de la crisis sistémica financiera con epicentros precisamente en los

otrora centros del poder mundial, Japón, Estados Unidos y Europa. Con el estallido del sistema financiero anglosajón, el juego de poder global ha cambiado en poco tiempo trastocando las reglas y las perspectivas del orden mundial a mediano y largo plazo, donde se vislumbran poderes mundiales compartidos, influencias paralelas en regiones específicas del planeta y tensiones multipolares. El poder global que parecía concentrarse en un solo polo tiende a recomponerse y compartirse entre bloques.

Acuerdos entre Rusia y Centroamérica

En este escenario se enmarcan los países Guatemala, Belice, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y también Panamá. Su situación geopolítica está atravesada por la dinámica protoestatal regional en constante transformación. Los países centroamericanos impulsan acercamientos con las potencias emergentes. Y lo hacen con iniciativas propias o comunes. Mantienen acuerdos en bloque o individuales y van escalando posiciones.

Con Rusia han dado los primeros pasos de reciprocidad y complementariedad diplomática. Por ejemplo, hace unos días, El Salvador y Rusia sostuvieron la V Reunión de Consultas Políticas con el fin de fortalecer vínculos. Los vicescancilleres destacaron el avance en materia económica y cooperación que desde octubre de 2010 comenzó a delinearse con la apertura de la embajada salvadoreña en Moscú y el relanzamiento diplomático bilateral.

Los proyectos son comerciales, intercambio cultural y educativo, tecnologías de punta, turismo, agricultura, seguridad y combate al crimen organizado. En los últimos tres años el valor de los intercambios comerciales entre la Federación Rusa y El Salvador osciló entre los 30 y 60 millones de dólares anuales.

Los alcances se reflejan en el comercio de alimentos, el suministro de la industria automovilística y construcción, turismo binacional de ciudades compartidas y el acuerdo de intercambio entre el Instituto Especializado de Educación Superior para la Formación Diplomática del Ministerio de Relaciones Exteriores de El Salvador y la Academia Diplomática del Ministerio de Relaciones Exteriores de la Federación Rusa.

Se trata de un alcance "sin ataduras ideológicas", como lo han definido sus promotores. Se abrió así un vínculo de propuestas diversas y respeto mutuo. Luego de dos décadas de la firma de los Acuerdos de Paz que puso fin a la guerra civil, El Salvador también comenzó a abrir otros nuevos horizontes de relación diplomática con Camboya, Vietnam, Indonesia, Cuba y China.

Nicaragua es otro país centroamericano que ha profundizado las relaciones con Rusia. Además de lo económico, social, tecnológico y el turismo, los acuerdos binacionales alcanzan otras áreas de interés mutuo.

A finales de octubre recién pasado, suscribieron el convenio de Protección de Inversiones sobre seguridad y cooperación económico-militar en el marco de la lucha contra el crimen organizado. Se encuentra en proceso de construcción un centro de entrenamiento para agentes antidrogas.

Honduras celebró recientemente la apertura de su embajada en Moscú después de 23 años de frías relaciones. Es el último país centroamericano que instaló su representación diplomática en Rusia. No obstante, los acuerdos trazados van orientados a los procesos de seguridad, megaproyectos energéticos, infraestructura y los componentes humanitario, científico y educativo.

Guatemala también mantiene un convenio de seguridad y lucha contra el narcotráfico, el cual se encuentra en fase de consolidación. En 2010 se inauguró en la capital guatemalteca el centro cultural ruso, donde se promueve la cultura y la educación binacional.

Según las autoridades diplomáticas rusas, la relación comercial bordea los 40 millones de dólares anuales. Está en prospectiva también la exploración y explotación energética entre ambas naciones en aguas territoriales guatemaltecas. Costa Rica ha profundizado sus relaciones culturales con Rusia. Cuenta con cooperaciones en temas relacionados al cine, artes escénicas, museos y modernas bibliotecas.

En las áreas de mayor incidencia binacional se encuentran el comercio, seguridad y tecnología a partir de sus relaciones en la llamada 'Cuenca del Pacífico o Transpacífico', proyectos donde convergen países latinoamericanos y asiáticos. Y Panamá, que destaca las áreas de seguridad, comercio y educación y el dinámico puente de desarrollo con el tercer vínculo además de los dos océanos, la entrada a Sudamérica.

A nivel de bloque, el llamado SICA ha suscrito 22 proyectos de seguridad y lucha contra el crimen organizado, además de programas de integración social y lucha contra la pobreza. Son cinco los ejes temáticos: integración económica, fortalecimientos de instituciones de la integración, gestión de riesgos y cambio climático, seguridad y pobreza.

De esta manera, Centroamérica se ubica en el tablero geopolítico mundial actual con altas potencialidades. ¿Podrá consolidar su integración y fortalecerse en el nuevo orden mundial en construcción o seguirá con la carga histórica de región periférica y subordinada? ¿Podrá dar a sus ciudadanos y pueblos la posibilidad de vivir mejor? Las preguntas son en realidad desafíos y sus acciones definirán, en el actual mundo cada vez multipolar, las respuestas.

LA "ESQUIZOFRENIA" POLÍTICA DE EE.UU. EN ORIENTE MEDIO PROPICIA QUE LA REGIÓN SE ACERQUE MÁS RUSIA.

Fuente: RT

La "esquizofrenia" política que EE.UU. demuestra en Oriente Medio podría propiciar que países claves de la región reorientaran sus intereses, acercándose más Rusia.

En estos términos se expresa el viceprimer y príncipe heredero del emirato de Baréin, Salman bin Hamad bin Isa al Khalifa, en una entrevista con el diario británico 'The Telegraph'.

Según datos de al Khalifa, las relaciones entre EE.UU. y la mayoría de los países árabes han empeorado después de que el Sexteto (Reino Unido, Francia, Rusia, China, EE.UU. y Alemania) firmaran un acuerdo con Irán sobre su programa nuclear. También resultó para muchos reprochable la postura de Occidente en relación al uso de armas químicas en Siria, donde la iniciativa de la solución recayó en Rusia.

"Los rusos han demostrado que son buenos amigos. En consecuencia, muchos países de la región ya están pensando en desarrollar relaciones más multilaterales y no contar solo con Washington. Parece que EE.UU. padece de esquizofrenia cuando se trata de los asuntos con el mundo árabe", sostiene Al Khalifa. Bahrein fue uno de los países del Golfo Pérsico que condenó los llamamientos de Washington a favor de la caída en 2011 del presidente egipcio, Hosni Mubarak, considerado uno de los aliados de EE.UU. en la región. y según Al-Khalifa, ese fue otro ejemplo de las políticas inestables de EE.UU. en Oriente Medio.

USA: LOS OBISPOS SEGUIRÁN OPONIÉNDOSE AL "MANDATO CONTRACEPTIVO" DE OBAMA.

Fuentes: web USCCB; Life Site.
Por Juan C. Sanahuja

**La lucha por la libertad religiosa.
La *Catholic Health Association* aliada de Obama**

En los meses recientes, el arzobispo de New York y Presidente de la Conferencia Episcopal Norteamericana (USCCB), el Cardenal Timothy Dolan, reafirmó la voluntad de los obispos norteamericanos de seguir luchando contra el "mandato contraceptivo" del gobierno federal, (*U.S. Department of Health and Human Services -HHS- mandate in the Affordable Care Act*).

El mandato del HHS, obliga prácticamente a todos los empleadores a contratar pólizas de seguro para sus empleados que incluyan el acceso a la esterilización y la anticoncepción, así como medicamentos y dispositivos que pueden causar el aborto, aún cuando esto viole sus creencias religiosas. El "mandato", incluye a todas las instituciones educativas, obligándolas a contratar esas pólizas de seguro para sus alumnos, profesores y empleados.

Los 3 "acomodamientos o adaptaciones", como llaman a las reformas que el gobierno hizo en el texto legal, para salvaguardar, en principio, la libertad religiosa, no conformaron a los obispos, ni a los fieles católicos, ni a los cristianos, ni a otras personas de buena voluntad.

La "disidencia" católica

El Cardenal Dolan criticó a la *Catholic Health Association* (CHA). La CHA está encabezada por la Hna. Carol Keehan, famosa porque recibió una de las plumas con las que el presidente Obama firmó la ley de reforma de la administración de salud, en agradecimiento por su esfuerzo y el apoyo de su organización a la ley, a la que se opusieron los obispos.

Después que la administración Obama diera a conocer la última "adaptación" del "mandato", la CHA emitió un comunicado diciendo que sus preocupaciones iniciales sobre el mismo, habían sido superadas. Dolan calificó esta declaración de "aceptación apresurada, inoportuna e inútil", aclarando que las declaraciones de la CHA, "no representan el Magisterio de la Iglesia".

EL GOBIERNO DE MÉXICO PLANEA UN SUCIO GOLPE CONTRA SUS CRÍTICOS EMPEZANDO CON CARMEN ARISTEGUI

Fuente: Revista Variopinto
Por: Ricardo Ravelo

Desde el poder, campaña difamatoria contra periodistas También se prepara un libro contra *Proceso* Periodistas críticos del poder, en la mira

Con el presunto aval de la Presidencia de la República, en particular del área de Comunicación Social, ha comenzado a desplegarse una campaña difamatoria en contra de algunos periodistas y medios de comunicación.

Desde hace varios meses, el plan para difamar y calumniar a algunos comunicadores (y medios) que ejercen un periodismo crítico en contra del poder, se echó a andar mediante la contratación de varias empresas editoriales, en su mayoría españolas y que son expertas, según se sabe, en el *marketing* y en la comunicación con el objeto de descalificar el trabajo

periodístico que se viene realizando y que, al parecer, le incomoda al presidente de la República. Para empezar, Marco Levario, director de la revista *Etcétera*, acaba de publicar un libelo que apunta en contra de la periodista Carmen Aristegui, conductora del programa *Noticias MVS*, que es el noticiero matutino más escuchado a nivel nacional, a quien acusa –según el adelanto que hizo Carlos Ramírez en el periódico *El Financiero* del pasado 15 de noviembre –de ejercer lo que Lavario llama un “periodismo de ficción”.

El ataque contra Aristegui no es un cuestionamiento menor, aunque el libro esté barnizado como trabajo académico. Lleva dolo. Su intención es clara: se trata de denostar y descalificar a la periodista más acreditada de México hasta este momento. Nada más falso. Aristegui, sin duda, es una de las voces más críticas que hoy se escuchan en todo el país y un referente obligado para entender la realidad política, por muy controvertida que parezca.

Como se sabe, Aristegui ha sorteado múltiples momentos difíciles a lo largo de su carrera periodística: su salida obligada de Televisa por no tolerar sus críticas hacia el poder presidencial al que sirve la televisora; la censura que ha enfrentado en distintos medios justamente porque los hombres del poder político no toleran que Aristegui desnude la corrupción y las complicidades que se tejen en la cúpula del poder presidencial.

No se duda que detrás de esta campaña esté la mano aviesa de *Televisa*, pues Aristegui abrió los espacios de su noticiero para informar en tiempo y forma lo que estaba pasando en Nicaragua con la detención de algunos presuntos narcotraficantes que se identificaron como reporteros y empleados de *Televisa*, quienes incluso utilizaban los vehículos de esa empresa para transportar enervantes.

La confrontación con Televisa y con su conductor estelar, Joaquín López-Dóriga (el vocero presidencial) fue más que evidente, pues si no hubiera sido por *Aristegui* y el semanario *Proceso* nos habríamos tenido que tragar la mentira oficial difundida por López-Dóriga desde su cabina de Chapultepec 18.

En los pedazos de información que se han difundido –el libro aún no está en circulación –se le acusa a Aristegui de servir a intereses de la izquierda y la derecha: López Obrador, Carlos Slim... y aquí la pregunta se impone: ¿A qué intereses obedece Levario al publicar un libro difamatorio? ¿Le pagaron por ello? Es obvio que el libro y su autor sirven a los intereses del sistema desde el momento en que ataca, con dolo evidente, a una de las periodistas más críticas del poder. Es obvio que se trata de cuestionar el ejercicio periodístico de Aristegui como si ella fuera perfecta. Ningún periodista es perfecto en su trabajo porque justamente el periodismo no lo es. El periodismo pasa por lo humano y por ello no es ni puede ser perfecto.

Los periodistas nos equivocamos, sin duda, y es de probos reconocer públicamente cuando cometemos un error. Pero de lo que no hay duda es que Levario, periodista y académico de dudosa reputación y credibilidad, escribe como si él fuera perfecto. ¿Quién es Levario para juzgar el trabajo periodístico de los demás? ¿Acaso él es impoluto? Perro no come perro, suele decirse cuando un periodista critica a otro periodista por lo que hace.

Es claro, también, que el periodismo siempre obedece a intereses. Ningún medio de comunicación de México ni del mundo puede gritar a bocallena que no tiene intereses. Todos, absolutamente todos, tienen intereses. La información obedece a intereses, pero hay medios de información y periodistas, por su puesto, que a lo largo de su trayectoria –y Aristegui es una de ellas, sin duda –han mostrado probidad, honestidad y apertura en su trabajo informativo. No es gratuito que Aristegui sea hoy la periodista con mayor credibilidad dentro y fuera de México y eso, sin duda, les pesa a muchos.

Aristegui ha ganado su espacio y la credibilidad que tiene a base de trabajo. Nadie le ha regalado nada a lo largo de su trayectoria. Trabajadora incansable, Aristegui vive para el periodismo, que es su pasión y su vida.

Desde mediados del 2013 corrió la versión de que desde la presidencia se orquestaba este plan perverso. Y es claro que el primer golpe bajo y sucio ya se asestó. Otro dato es que se prepara un libro en contra del semanario *Proceso*, el cual se está confeccionando en una editorial también española asentada en México, en el mismo tono difamatorio del que circulará en contra de Aristegui.

El autor de ese proyecto de libro se ha dado a la tarea de entrevistar a varios ex reporteros de *Proceso*, muchos de ellos resentidos, al parecer, con el semanario, quienes han hablado de los problemas internos de la revista y de lo que saben respecto de varios de sus actuales directivos.

Este también es otro golpe sucio. *Proceso* es el semanario más crítico de México. Inquebrantable, su línea editorial se ha mantenido firme a lo largo de 37 años, desde su fundación en noviembre de 1976. A lo largo de 20 años, *Proceso* fue dirigida por don Julio Scherer García, el periodista más reconocido por su larga trayectoria y por su trabajo crítico en contra del poder.

No cabe la menor duda de que a alguien (o a muchos) les pesa el trabajo de Aristegui y de *Proceso*, dos espacios que la sociedad necesita para pensar, reflexionar y tomar decisiones. A ningún gobierno le sirve una prensa aliada y servil. Ahí está el caso Televisa, que se pudre por su falta de credibilidad.

Hoy la sociedad requiere más que nunca de espacios de opinión y de información críticos. Que cuestionen las decisiones del poder, los tropiezos de los gobernantes que afectan los intereses de la sociedad toda.

Quien le pega a un periodista y a un medio de comunicación que hace una labor informativa transparente, le pega a la sociedad. Siguen presentes las palabras de Aristegui en la entrevista que concedió a *Variopinto* en su edición No. 10: "Quien asesina a un periodista, mata el derecho de la sociedad a estar informada".

Retomando esa frase de Aristegui, bien podría decirse que quien golpea a un periodista y lo difama, también mata ese derecho de la sociedad a estar informada.

LOS ENDULZANTES ARTIFICIALES PUEDEN DESTRUIR SU SISTEMA INMUNOLÓGICO: "ES COMO COMER INSECTICIDA"

Fuentes: Canadian Journal of Gastroenterology, 1 Green Med Info

Splenda, veneno disfrazado de alimento

En estudios iniciales sobre la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), se demostró que está enfermedad es más frecuente en países como el Reino Unido, los Estados Unidos y otros países al norte de Europa. Sin embargo, en estudios más recientes, resultó que Canadá se colocó en la cima de la lista como el país con la incidencia más alta.

En 1981, la incidencia de EII en Alberta, Canadá fue de tan sólo 44 por 100,000; menos de la mitad que en el Condado de Olmsted en Minesota. Pero para el año 2000, la incidencia en Alberta se disparó a 283 por 100,000, que representa un 63 por ciento mayor que en el Condado de Olmsted en los Estados Unidos. **La pregunta es, ¿por qué? ¿El Consumo Excesivo de Splenda Podría Explicar las Altísimas Tasas de EII?**

Vale la pena señalar que la EII es diferente a otra enfermedad que suena muy parecida, el síndrome del intestino irritable o IIS. La **enfermedad inflamatoria intestinal (EII) es una enfermedad autoinmune que puede tener consecuencias graves**, mientras que el IIS es un trastorno funcional del intestino. Después de que las terapias convencionales fracasan a muchos pacientes con EII se les terminan removiendo muchas secciones de su colon con el fin de hacerle frente al problema, y esto puede dar como resultado complicaciones devastadoras y mortales.

Un artículo publicado en la revista CANADIAN JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY especula que el aumento de esta enfermedad tan

problemática podría estar relacionado con el deterioro de las proteasas digestivas, causado por la inhibición de las bacterias del intestino por los productos químicos, **como la sacarina y la sucralosa**. La sacarina no proporciona una explicación para el aumento en las tasas de la EII, ya que Canadá adoptó normas estrictas para el uso de sacarina en 1977- pero este no es el caso de la sucralosa (Splenda).

De acuerdo con los autores: "Si no es la sacarina, entonces ¿qué es lo que causa el notable aumento de EII en Canadá?...La sucralosa podría ser la culpable...En 1991, Canadá fue el primer país en aprobar el uso de sucralosa y estaba permitido utilizarla como endulzante de mesa en cereales para desayunar, bebidas, postres, rellenos, salsas, goma de mascar, mentas para el aliento, fruta para untar, aderezos para ensaladas, productos de confitería, frutas procesadas y vegetales, bebidas alcohólicas, cremas y jarabes de mesa."

La teoría de que Splenda podría ser la culpable del aumento de la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) parece tener lógica, haciendo eco en los resultados de un estudio publicado en el 2008 en el JOURNAL OF TOXICOLOGY AND ENVIRONMENTAL HEALTH, que descubrió que Splenda:

- Aumenta el nivel de pH en sus intestinos y
- Reduce la cantidad de bacterias buenas en su intestino en un 50 por ciento

En el documento presentado, el autor afirma que la sucralosa tiene un potente efecto inhibitorio en su bacteria buena e inactiva la proteasa digestiva. También altera la función de la barrera de los intestinos. Todo esto podría ayudar a explicar el pronunciado aumento de EII en Canadá a partir de la introducción de la sucralosa en el suministro de alimentos.

Créame que, **si usted continua destruyendo la mitad de su flora intestinal a través del consumo de Splenda de manera regular, entonces una mala salud está prácticamente garantizada**. Para empeorar las cosas, la mayoría de las personas ya tienen deficiencia de bacteria buena debido al consumo excesivo de alimentos altamente procesados, razón por la cual la mayoría de las personas necesitan de un suplemento de probióticos de alta calidad. SI le agrega la sucralosa a un tracto intestinal que se encuentra desequilibrado, entonces es muy probable que se produzcan problemas de salud.

Los Signos y Síntomas de la Toxicidad de la Sucralosa

He hecho una buena cantidad de revisiones de la literatura sobre este tema, ya que tardé varios años junto con otros cuatro profesionales en escribir la obra definitiva sobre Splenda, que fue publicada por Putnam en el 2006. Es importante comprender que a pesar de su slogan engañoso, Splenda (sucralosa) no se parece en nada al azúcar. Más bien **es un endulzante artificial clorado al igual que el aspartame y la sacarina**, y todas tienen los mismos efectos perjudiciales para la salud. De hecho, mientras que la sucralosa empieza como una molécula de azúcar, al momento en el que se ha completado el proceso de fabricación, **se parece más a un DDT que al azúcar**.

Fácilmente podría compararse a comerse un insecticida...

Desafortunadamente, muchos no logran hacer la conexión entre sus síntomas y el uso de Splenda u otro endulzante artificial. Le invito a leer los relatos de primera mano de mis lectores, al menos el que dice que Splenda es "peor que la guerra química" basado en los efectos adversos que sufrió antes de descubrir la causa. Al igual que con el aspartame, muchos consumidores de Splenda se quejan de un malestar general o "sentirse cansados", junto con una variedad de cambios neurológicos, como sentirse distraídos, con falta de concentración y de "mal humor".

Los síntomas comúnmente reportados (por lo general se experimentan dentro de las 24 horas después de consumir Splenda) incluyen:

Ojos: rojos, picazón, hinchazón, ojos llorosos e inflamación de los párpados,

Cabeza: dolores, migraña e hinchazón de cara, labios, garganta o lengua

Corazón- agitación y palpitaciones

Articulaciones- dolores y molestias

Pulmones- tos, opresión, falta de aire y sibilancias

Neurológicas: ansiedad, depresión, mareos y disminución de la concentración

Nariz- estornudos y secreción o congestión nasal

Piel: ampollas, costras, erupciones, urticaria, picazón, enrojecimiento, inflamación y supuración,

Estómago- inflamación, diarrea con sangre, diarrea, gases, náuseas, dolor, vómitos

Si experimenta algunos de estos síntomas cuando acaba de consumir Splenda o si lo utiliza de manera regular, le recomiendo que evite consumirlo por unos días o algunas semanas para de esa forma se pueda dar cuenta si los síntomas desaparecen. De ser así, quizá podría haber resuelto su propio "misterio de salud". Del mismo modo, **si usted sufre de enfermedad del intestino irritable y consume cualquier tipo de producto de Splenda u otro endulzante artificial, lo mejor será evitar esos productos con el fin de mejorar su condición**.

Creo que es importante saber que le está haciendo daño, dado que el daño que causa Splenda a largo plazo es en gran parte desconocido. Aun así, probablemente es una suposición acertada que la exposición a largo plazo no será muy buena para su salud- en especial si padece de síntomas de toxicidad. Es una triste realidad que existan tan pocos estudios adecuados sobre Splenda. **La gran mayoría de los estudios que sirvieron como base para la aprobación de este producto en los Estados Unidos fueron hechos en animales y en realidad se encontraron muchos problemas, sin embargo no fueron tomados en cuenta**, estos problemas incluyen:

- Lesiones cerebrales
- Disminución del número de glóbulos rojos y anemia
- Riñones alargados y calcificados
- Aumento en la mortalidad
- Infertilidad masculina
- Abortos espontáneos en conejos

Las Sodas de Dieta o Light También Podrían Aumentar el Riesgo de Derrame Cerebral por contener aspartamo, sucralosa, o ambas

Otro estudio reciente, presentado por el Dr. Sanjay Gupta, reportó que el consumo de sodas de dieta o light está relacionado con tasas más altas de derrames cerebrales, ataques cardíacos y otros eventos vasculares mortales. (El estudio no especificó un endulzante artificial en particular, pero **las sodas de dieta o light suelen utilizar aspartame o sucralosa**, algunas veces ambos, y los dos tienen riesgos de salud similares.)

Los investigadores concluyeron que:

"Este estudio sugiere que la soda de dieta o light no es el sustituto óptimo de las bebidas endulzadas con azúcar y podría estar relacionada con un mayor riesgo de derrame cerebral, infarto al miocardio o muerte vascular que el de la soda regular." Mientras que probablemente se necesite más investigación para confirmar esta potencial relación, existe mucha evidencia que demuestra que los endulzantes artificiales como la sucralosa y el aspartame pueden ser peligrosos para su salud.

¿Listo Para Quitarse el Hábito de los Endulzantes Artificiales?

Si usted utiliza un endulzante artificial, probablemente se deba a que está tratando de evitar las calorías, mientras que al mismo tiempo quiere seguir disfrutando de ese sabor dulce. Los antojos por lo dulce son muy comunes y

comprensibles cuando se da cuenta de que el azúcar es tan adictivo como algunas drogas de la calle. Desafortunadamente, el cambio a endulzantes artificiales no lo ayudará ni a reducir el antojo por lo dulce ni aumentar su sensación de saciedad. Por el contrario, **lo más probable es que empeore las cosas.**

Su cuerpo tiende a desear alimentos azucarados cuando se carece del combustible apropiado. El azúcar (y los carbohidratos de granos) es un combustible muy rápido y puede darle a su cuerpo un impulso cuando anda bajo de energía. Sin embargo, el uso de endulzantes artificiales no engañará a su cuerpo, por lo que no se sentirá lleno; en lugar de eso querrá comer más dulce porque no obtiene la energía necesaria que a menudo va acompañada del sabor dulce. De hecho, esto es parte de por qué **los endulzantes artificiales están relacionados con el aumento de peso en lugar de la pérdida de peso. Simplemente está confundiendo a su cuerpo.**

La solución más poderosa para ayudar a frenar la ansiedad es comer alimentos reales y enteros de una alimentación saludable y por "alimento real" me refiero a alimentos frescos, enteros (orgánico de preferencia, ya que es más nutritivo) que hayan sido lo menos procesados posible. Una vez que su cuerpo tenga el combustible que necesita para seguir adelante no es necesario que se le "recuerde", en forma de antojos por el azúcar, que necesita un impulso de energía.

A principios de este verano, el experto en fitness y nutrición Ori Hofmekler también compartió un fascinante beneficio de la cafeína que puede ayudarlo en este tema. Si le gusta el café, entonces **tomar café negro orgánico (que quiere decir que es sin azúcar ni leche) puede ayudar a eliminar el antojo por el azúcar porque la cafeína es un antagonista de los receptores opioides.** El azúcar se une a los mismo receptores opioides que los de la cocaína y otras sustancias adictivas, pero cuando un receptor antagonista de opioides ocupa ese receptor, le prohíbe volverse adicto a algo más. Por lo tanto, la cafeína podría atenuar el impacto adictivo de azúcar. Sin embargo, hay algunas advertencias sobre el uso de esta estrategia, incluyendo:

- Tomar sólo café orgánico (ya que es uno de los cultivos en los cuales se utilizan los pesticidas más fuertes que hay)
- Tomar sólo café negro, sin azúcar/ endulzantes artificiales o leche
- Sólo tome café en la mañana, antes de hacer ejercicio
- Limite su consumo de una a dos tazas

Orientación Para Hacerle Frente a la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Dado a que comencé la discusión acerca del potencial impacto que tiene Splenda en la enfermedad inflamatoria intestinal, quiero abordar algunos de los factores de estilo de vida más importantes relacionados. Ahora, las personas con EII necesitan limitar estrictamente o eliminar el consumo de azúcar, pero creo firmemente que cambiar el azúcar por los endulzantes artificiales ciertamente es una mala decisión por todas las razones que discutimos anteriormente. **Mientras que el azúcar promoverá la inflamación al aumentar los niveles de insulina, los endulzantes artificiales destruirán su flora intestinal y harán un daño aún mayor en sus intestinos y más...**

- Tome un suplemento de grasa omega-3 de alta calidad y origen animal. Si ya se encuentra tomando omega-3 de origen vegetal como el lino, quiero que sepa que esto no le funcionará ya que su cuerpo necesita grasa omega-3 DHA para que tenga un fuerte impacto en la enfermedad y no el omega-3 ALA que se encuentra en el lino.
- Evite todo tipo de azúcares, sobre todo la fructosa, ya que aumentará la inflamación al aumentar los niveles de insulina.
- También evite todo tipo de granos hasta que sus síntomas estén bajo control. Muchas personas que sufren de la enfermedad inflamatoria intestinal tienen sensibilidad al gluten. Además, los granos tienden a incrementar los niveles de insulina, promoviendo la inflamación.
- Optimice sus niveles de vitamina D. La vitamina D parece ser tan efectiva como las grasas omega-3 de origen animal.
- Obtenga toda la batería buena (probióticos) de su alimentación, ya que ayudará a sanar su tracto intestinal. Puede hacer esto al consumir de forma regular alimentos fermentados tradicionalmente o tomando suplementos de probióticos de alta calidad.

BOLETÍN de INFORMACIÓN e INTELIGENCIA ESTRATÉGICA, es una recopilación de notas y artículos de diversas fuentes a nivel mundial que busca poner a su disposición las noticias, acontecimientos y análisis más relevantes que no aparecen en los medio tradicionales de prensa, radio o televisión pero que son los hechos que están dando forma a nuestro mundo. Esta información le permitirá tener una idea clara de la realidad actual que se nos oculta y con ella usted podrá tomar decisiones bien informadas. Se entrega por correo electrónico una vez por semana con un costo de \$100.00 (cien pesos 00/100) mensuales. Si usted requiere que esta información se le entregue impresa en su domicilio y se encuentra dentro de la zona metropolitana de Guadalajara el costo es de \$200 (doscientos pesos 00/100 M.N.) mensuales. Puede hacer su depósito a las siguientes cuentas bancarias:

BANCOMER CUENTA 2825 9810 85 CLABE 012320028259810856 a nombre de MIGUEL SALINAS CHÀVEZ
BANAMEX CUENTA 760 88 65 Sucursal 9017 CLABE 002320901776088654 a nombre de MIGUEL SALINAS CHÀVEZ
Solicitamos confirmar su pago enviando un mensaje de texto o por whats app al número de cel 333 5594 767 o al correo electrónico miguelsalinasch@hotmail.com
