

# ELENA G. DE WHITE Y EL ESTILO DE VIDA ADVENTISTA [ELLEN WHITE AND THE ADVENTIST LIFESTYLE]

Daniel Richard Pérez<sup>1</sup>

## Resumen

Entre los diversos temas que Elena G. de White escribió, hay un lugar especial para el de la salud o el estilo de vida saludable. Pero, ¿cómo son vistos sus consejos por la ciencia médica moderna? ¿Tienen relevancia hoy en día? Esta breve investigación tiene el objetivo de mostrar qué estilo de vida recomendó Elena G. de White y también compara algunas de sus declaraciones sobre el estilo de vida con lo que la ciencia médica moderna dice hoy en día.

**Palabras clave:** Elena G. de White, estilo de vida, alimentación saludable, ciencia médica moderna

8

## Abstract

Among the different topics Ellen G. White wrote, there is a special place for health or healthy lifestyle. But, how are viewed her counsels by modern medicine? Are they relevant today? This brief investigation aims to show what lifestyle Ellen G. White recommended and it also compares some of her statements about lifestyle with what modern medicine says today.

**Keywords:** Ellen G. White, lifestyle, healthy nutrition, modern medicine

## Introducción

*¡No hubo un solo gruñón en el grupo!* —comentó Dan Buettner—, luego de entrevistar a más de 50 centenarios en todo el mundo donde se pro-

---

<sup>1</sup>Doctor en Salud Pública, y también en Teología. Director de la Universidad de Posgrado en Teología, Universidad Peruana Unión. E-mail: danielr@upeu.edu.pe



puso encontrar las características más extraordinarias del estilo de vida<sup>2</sup> de estos saludables longevos. Al final de su investigación, destacó a tres grupos: 1) los *Sardos de Italia*, quienes cuentan con una buena cantidad de centenarios, favorecen el vino tinto; 2) los *Nativos de Okinawa*, que suelen consumir té verde. Finalmente, Buettner consideró como las estrellas de la longevidad a 3) los *Adventistas del Séptimo Día* de Loma Linda, California, quienes sugieren consumir cinco vasos de agua al día. De estos tres grupos, el autor destacó el estilo de vida del grupo de los Adventistas de Séptimo Día por ser los más económicos, versátiles y fáciles de cumplir sus normas de salud en cualquier parte del mundo.<sup>3</sup>

Anderson Cooper, de la Cadena de Noticias por Cable (CNN, por sus siglas en inglés), en un programa de actualidad transmitido el 29 de noviembre de 2007, presentó desde la ciudad de New York, un reportaje basado en la notable longevidad de los *Adventistas del Séptimo Día*. Como personaje central de la noticia presentó a una dama de 101 años, residente de Loma Linda, California, quien a su edad aún levanta pesas y hace ejercicio diariamente; además sirve como voluntaria tanto en el hospital de Loma Linda University como en su iglesia. En la entrevista, la sonriente ancianita atribuyó su dinamismo y larga vida a su vida estilo de vida acorde con los principios bíblicos que practica. El reportaje presentó la sorprendente revelación de que el promedio de vida de los Adventistas del Séptimo Día en California sobrepasa en 5 a 8 años al resto de la población de todo el Estado. Mientras tanto, se muestra que el estilo de vida y el descanso del sábado forman parte crucial en la salud y longevidad del pueblo adventista. Además, se señala que los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día (IASD) viven un promedio de 10 años más que el resto de la población mundial.<sup>4</sup>

<sup>2</sup>*Estilo de vida*. Se conoce comúnmente como un conjunto de hábitos, conductas y comportamientos, que el individuo ha fijado en su vida, susceptible a modificación por libre elección o influido por patrones de vida familiar, cultural, social y/o religioso.

<sup>3</sup>Dan Buettner, “Los secretos para una larga vida”, *National Geographic* (Nov. 2005): 2-27.

<sup>4</sup>Anderson Cooper, *Adventistas: Grupo étnico-social más longevo del mundo*. Ver en: <http://30demayo.wordpress.com/2007/11/29/adventistas-grupo-etnico-social-mas-longevo-del-mundo/> (consultado: 6 de octubre, 2008).



En relación a los diversos estudios hechos sobre la salud de los adventistas, el doctor Jorge Pamplona, conocido escritor y experto en temas de salud y estilo de vida, menciona:

Las más prestigiosas revistas científicas han publicado estudios sobre la salud de los adventistas. En estos momentos, son más de 150 los estudios de investigación realizados sobre este singular grupo de población, compuesto por gentes de las más diversas razas y culturas. En todos estos estudios se constata que los adventistas disfrutaban de una mejor salud que el resto de la población.<sup>5</sup>

Todos estos informes nos llevan a preguntarnos: ¿en qué consiste el estilo de vida adventista? Y, ¿cuál es la base para tan llamativo contraste en su expectativa de vida?

### **Estilo de vida adventista**

10

Entre las normas que propugna la IASD, está que sus miembros se abstengan completamente de tabaco y bebidas alcohólicas. Desde 1860, la iglesia viene aconsejando la práctica de hábitos saludables tales como: adoptar una dieta lacto-ovo-vegetariana (basada en alimentos vegetales, productos lácteos y huevos), evitar el café, té, condimentos fuertes, alimentos muy refinados. Además, se recomienda el consumo de una variedad de frutas, vegetales y granos integrales, nueces y productos lácteos bajos en grasas.<sup>6</sup>

Los adventistas también creen que los mejores remedios son: la confianza en Dios, el agua pura, el aire puro, la exposición moderada a los rayos solares, el ejercicio físico diario, el descanso, el ayuno y el consumo moderado de alimentos nutritivos.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup>Jorge Pamplona Roger, *Disfrútalo* (Madrid: Editorial Safeliz, 1994), 77- 80.

<sup>6</sup>David C. Nieman, *The Adventist Healthstyle* (Hagerstown, MD: Review and Herald 1992), 33, 34.

<sup>7</sup>Ibid.



## Los adventistas de California

El grupo adventista más estudiado fue el de California, como se ya mencionó. Durante más de 30 años, los investigadores de Loma Linda University han medido cuidadosamente los hábitos de su estilo de vida. Aunque casi todos los adventistas de California evitan el tabaco, y el 90% informa que no utiliza alcohol, los hábitos dietéticos varían mucho. Cerca de un 20% come carne más de cuatro veces por semana, mientras que un 55% sigue una dieta lacto-ovo-vegetariana. Alrededor del 25% evita el queso, en contraposición con un 37% que lo consume más de tres veces por semana. Cerca de un 30% utiliza huevos menos de dos veces por semana, mientras que el 22% los usa más de cinco veces por semana, mientras que el 22% los usa más de cinco veces semanales; el 73% bebe menos de una taza de café por día, mientras que el 18% bebe más de dos tazas por día.<sup>8</sup>

El doctor Nieman, aludiendo a las investigaciones hechas, menciona que los adventistas de California, demostró niveles variados de obediencia a las recomendaciones de salud de la iglesia. Esta variación es a menudo mayor que la que se encuentra en la población general, y es una de las principales razones por las que los adventistas han sido estudiados en forma reiterada. A los investigadores les gusta estudiar subgrupos dentro de los adventistas que difieren en los hábitos de su estilo de vida pero que practican las mismas creencias religiosas, viven en la misma región, y tienen un nivel educativo y de ingresos similares. Esto mejora la calidad de los hallazgos y las investigaciones.<sup>9</sup>

### Aporte de Elena G. de White

El mayor impulso por mejorar la salud entre los adventistas del séptimo día se dio como resultado de varias visiones que recibió Elena G. de White. Mediante estas visiones, la IASD adoptó los principios fundamentales de

---

<sup>8</sup>Nieman, 34, 35.

<sup>9</sup>Ibid., 35.

la práctica saludable, y hoy muchos de sus miembros disfrutaban de una vida más larga y de promedios más bajos de muerte causados por las principales enfermedades crónicas degenerativas.<sup>10</sup> Por ello, resulta imposible hablar del estilo de vida adventista sin referirse a Elena G. de White.

Estando en casa de la familia Hilliar, Otsego, Michigan, Elena G. de White, el 6 de junio de 1863, recibió una visión donde se le revelaron instrucciones sobre cuestiones relacionadas con la salud, el uso de drogas, tabaco, café, té, consumo de carne, y sobre la importancia del ejercicio, la luz solar, el aire fresco y la temperancia. Sus consejos en salud, basados en esta y otras visiones posteriores, han procurado a los adventistas un estilo de vida que da como resultado el que puedan vivir unos siete años más que una persona promedio en Estados Unidos. En esa oportunidad le fueron revelados en forma extensa los grandes principios que norman el sano vivir, los mismos que son presentados a la iglesia como parte integral del mensaje adventista. Las siguientes palabras resumen lo que le fue revelado en aquella ocasión:

12

Vi que era un sagrado deber cuidar de nuestra salud y animar a otros al mismo deber... Tenemos como responsabilidad hablar y luchar contra la intemperancia de cualquier especie —intemperancia en el trabajo, en el comer, en el beber, en el uso de remedios— y presentar los grandes remedios de Dios: el agua pura y potable, en la enfermedad, en la salud, en la higiene y en gran abundancia... Vi que no debemos callarnos sobre el asunto de la salud, sino despertar nuestra mente para esto. No se ni es seguro ni agradable a Dios que, después de violar las leyes de la salud, busquemos al Señor, pidiendo que vele sobre nuestra salud y nos guarde de las enfermedades, cuando nuestros hábitos contradicen nuestras oraciones.<sup>11</sup>

Después de su muerte ocurrida el 16 de julio de 1915, más de 70 libros fueron compilados y publicados con textos aún inéditos en su mayoría. Ella también escribió millares de artículos que fueron publicados

---

<sup>10</sup>Ibid., 33.

<sup>11</sup>Ellen G. White, *Spiritual Gifts*, 4 vols. (Washington, D. C.: Review and Herald, 1945), 4: 120-151.



en revistas como *Review and Herald*, *Signs of the Times* (Señales de los tiempos) y otras revistas denominacionales.

## Cinco principios fundamentales

Los numerosos consejos y orientaciones encontrados en los libros de Elena G. de White relacionados con la salud, podrían ser resumidos en cinco grandes principios:

1. *El trabajo divino por medio de agentes naturales.* Al margen de todo lo que la medicina convencional de su tiempo proclamaba, Elena G. de White resaltó las virtudes curativas de los elementos naturales, tanto en la preservación de la salud como en la rehabilitación de la enfermedad. Ella dijo:

Los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza, que no recargarán ni debilitarán el organismo por la fuerza de sus propiedades. El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios.<sup>12</sup>

2. *La importancia de la alimentación.* Elena G. de White, en su libro *Consejos sobre régimen alimenticio*, destaca la íntima relación que existe entre los alimentos que ingerimos y nuestra salud física.<sup>13</sup> Sus afirmaciones, aunque formuladas en un tiempo de ignorancia, están ahora plenamente confirmadas por la ciencia.

3. *La medicina preventiva.* Los adelantos de la ciencia médica, como se verá más adelante, corroboran la solidez de los principios de la medicina preventiva enunciados por Elena G. de White. La salud o la enfermedad no la adquirimos por accidente; la adquirimos por elección propia, especialmente aquellas que son crónicas—degenerativas, tales como las cardiovasculares y el cáncer. En este sentido, el libro *El ministerio de curación* ha influenciado fuertemente en la calidad de vida de numerosas personas.

---

<sup>12</sup>White, *El ministerio de curación* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1977), 89.

<sup>13</sup>White, *Consejos sobre régimen alimenticio* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1978), 28.



4. *La salud mental.* Antes que la medicina moderna hubiese desarrollado el concepto actual conocido como patología psicosomática, Elena G. de White escribió:

Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte.<sup>14</sup>

5. *La salud espiritual.* Elena G. de White destacó a la religión como un elemento curativo por excelencia. La verdadera paz se encuentra fuera del yo, lejos de los embates íntimos del alma. Por ello Dios nos invita a que acudamos a Él: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mat 11:28). Sobre este aspecto, Elena: “El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. ‘El corazón alegre es una medicina’” (Prov 17:22).

14

Estos cinco principios dados por inspiración divina han guiado la vida de millones de adventistas en todo el mundo, cuyo vigor físico ha sido un poderoso argumento a favor del evangelio de la salud.

### Testimonios reveladores acerca Elena G. de White

A pesar de que Elena G. de White no tuvo una preparación académica formal, pues solo pudo asistir a la escuela durante aproximadamente 3 años ya que cuando tenía 9 ocurrió una tragedia;<sup>15</sup> sin embargo, ella encontraba fuerzas y sabiduría necesaria para escribir sobre temas de salud y otros, solo en la medida en que el Espíritu Santo le inducía a comunicar verdades importantes e indispensables para la salud física, mental y espi-

<sup>14</sup> *El ministerio de curación*, 185.

<sup>15</sup> De Oliveira, 41.



ritual. En 1901, refiriéndose a un asunto relacionado a la nutrición, dijo: “no conozco cuál es la razón de este asunto, pero le doy la instrucción como me ha sido dada”.<sup>16</sup> Ello demuestra que sus mensajes han sido dados estrictamente bajo la dirección especial de Dios.

### **El testimonio de John Harvey Kellogg**

Los primeros comentarios sobre la validez científica de los escritos de Elena G. de White fueron dados por el doctor en medicina, John Kellogg, quien por entonces era superintendente del Sanatorio de Battle Creek. En 1890, escribió:

Hace casi 30 años apareció en prensa el primero de una serie de notables e importantes artículos sobre el tema de salud, escritos por la señora E. G. de White. Aunque los principios presentados no estaban corroborados por ninguna autoridad científica, fueron presentados en forma sencilla y sincera por una persona que no pretendía poseer conocimientos científicos, sino que afirmaba escribir bajo la autoridad y ayuda de la iluminación divina.<sup>17</sup>

El mismo Kellogg, hablando acerca de la armonía entre las visiones de salud recibidas por Elena G. de White y la ciencia médica, declaró: “Nuevos descubrimientos de la ciencia y nuevas interpretaciones de hechos antiguos han añadido continuamente evidencias confirmativas hasta que al presente cada uno de los principios presentados hace más de un cuarto de siglo han sido corroborados en la forma más vigorosa por las evidencias científicas”.<sup>18</sup>

### **El testimonio de Clive McCay**

El doctor Clive McCay, profesor de nutrición de la Universidad de Cornell, Nueva York, Estados Unidos, en un discurso pronunciado en

---

<sup>16</sup>Ibid., 510.

<sup>17</sup>John. H. Kellogg, *Christian Temperance and Bible Hygiene*. Citado en: White A. L. Ellen G. White. *The Lonely Years*, 1876 – 1891. Vol. 3. Capítulo 33.

<sup>18</sup>Kellogg, 43.





abril de 1958, declaró: “En 1915, a la edad avanzada de 88 años, falleció una de las mujeres más notables de los Estados Unidos. Se llamaba Elena G. de White”. En este mismo discurso, agregó:

Cuando leemos las obras de la Sra. de White, como “El ministerio de curación” o “Consejos sobre el régimen alimentación” a la luz de la ciencia moderna acerca de la nutrición, quedamos impresionados por la exactitud de sus enseñanzas. Solo podemos imaginar que el término medio de los norteamericanos podría gozar de mejor salud, aunque ignorara por completo la ciencia moderna, con solo seguir las enseñanzas de la Sra. de White.<sup>19</sup>

Refiriéndose al principal libro de nutrición escrito por Elena —*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*—, el doctor McCay mencionó que estos escritos “proporcionan normas relativas a la nutrición que tiene que ver con todo el organismo. Buena parte de esta sabiduría del pasado no se comprende ni aún hoy. Pero si la gente siguiera su plan, aún hoy estaría mejor alimentada de lo que está”.<sup>20</sup>

16

### Testimonio de Jackson A. Saxon

En 1966, el doctor Jackson A. Saxon, médico y científico de la ciudad de Washington, colaboró en la compilación de declaraciones científicas que confirman las aseveraciones de Elena G. de White. Él mismo escribió:

El espíritu de profecía está al día en cuestiones de medicina. Antes de dedicarme a mi profesión, ya estaba familiarizado con conceptos referentes a la salud expuestos en los escritos de Elena G. de White. Después de graduarme, he ejercido la medicina durante 19 años. En todo ese tiempo no he tenido que modificar ni uno solo de los conceptos sobre medicina que obtuve de los escritos de Elena G. de White. En cambio, he tenido que

---

<sup>19</sup>Fideicomisarios del Patrimonio de Elena G. de White, *La ciencia médica y el espíritu de profecía* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1963), 4, 5.

<sup>20</sup>Ibid., 5.



reemplazar todos mis libros de medicina por ediciones actualizadas, basadas en investigaciones médicas más modernas.<sup>21</sup>

## La ciencia corrobora la revelación

A continuación se repasará brevemente, y sin un orden cronológico, algunas de las declaraciones de Elena G. de White sobre aspectos puntuales del estilo de vida, los mismos que paulatinamente fueron corroborados por estudios científicos:<sup>22</sup>

Tema año	Elena G. de White	Ciencia médica moderna
<b>Influencia prenatal: 1865 / 1954.</b>	“Los hijos serán en gran medida lo que sean sus padres. Las condiciones físicas de éstos, sus disposiciones y apetitos, sus aptitudes intelectuales y morales, se reproducen, en mayor o menor grado, en sus hijos” ( <i>MC</i> , 287).	El Dr. Ashley Montagu declaró: “Durante años, los hombres de ciencia han creído que las criaturas antes de nacer viven una existencia aislada, protegida de toda influencia exterior, pero esto no es verdad. La salud mental y física del niño empieza con la salud del feto; en este sentido nada es tan importante como la salud y el bienestar de la madre que lo nutre” ( <i>Ladies Home Journal</i> , 43).
<b>Relación entre la mente y el cuerpo: 1867 / 1948.</b>	“Muy íntima es la relación que existe entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, la otra simpatiza con ella. La condición de la mente influye sobre la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Las penas, la ansiedad, el remordimiento, el descontento, el sentimiento de culpabilidad y la desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales y llevan al decaimiento y a la muerte” ( <i>MC</i> , 185).	El Dr. Floyd L. Ruch dijo: “Las autoridades médicas han reconocido hace tiempo que la enfermedad y la emotividad desenfrenada van unidas, y que la salud y la felicidad forman parte de un mismo conjunto de factores. Además, señaló que los desórdenes emocionales persistentes y repetidos pueden excitar el aparato digestivo hasta el punto de provocar lesiones orgánicas” ( <i>Psychology and Life</i> , 172, 173).

<sup>21</sup> *La ciencia y el espíritu de profecía*, 3.

<sup>22</sup> Centro de Investigaciones White, “El espíritu de profecía y la ciencia médica”, *Selección de citas de Elena G. de White*, <http://centrowhite.uapar.edu/temaselec/libros/> CIENMED.EP.htm (consultado: 02 de marzo, 2009).



<p><b>El cáncer y sus causas: 1905 y 1909 / 1956-1958</b></p>	<p><i>Gérmenes:</i> “Continuamente sucede que la gente come carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades y otras que también son graves” (<i>MC</i>, 241).</p> <p><i>Alimentación inadecuada:</i> “Si alguna vez el consumo de carne favoreció la salud, no es el caso ahora. Los cánceres y tumores, y las enfermedades pulmonares, son producidas mayormente por comer carne” (<i>JT</i>, 3:359).</p>	<p>Virus: El Dr. Wendell Stanley, virólogo de la Universidad de California y ganador del premio Nobel, llegó a declarar: “Los virus son causantes de la mayoría o de todos los cánceres humanos. Los virus del cáncer pueden entrar en actividad debido a circunstancias tales como la edad, la alimentación inadecuada, el desequilibrio hormonal, los productos químicos, las radiaciones o la combinación de todos estos factores capaces de producir tumores malignos” (<i>Newsweek</i>, 18 de junio) .</p>
<p><b>El uso moderado de la sal, 1882 y 1901 / 1956</b></p>	<p>“Evítese el uso de mucha sal” (<i>MC</i>, 235). “Yo uso un poco de sal, y siempre lo hago, porque por la luz que Dios me ha dado, sé que este artículo en lugar de ser deletreo es en realidad esencial para la sangre. No conozco cuál es la razón de este asunto, pero le doy la instrucción como me ha sido dada” (<i>CRA</i>, 410).</p>	<p>“Los científicos del Laboratorio Nacional de Brookhaven, al examinar a sus empleados, descubrieron que de 136 de ellos que nunca añadían sal a las comidas, sólo uno tenía excesiva tensión arterial. De 630 que a veces agregaban sal después de probar la comida, 43 padecían de ese mal. Y de 581 que siempre añadían sal, sin molestarse en probar el alimento, 61 tenían presión alta” (<i>Time</i>, 30 de abril).</p>
<p><b>El consumo de las grasas: 1868 / 1960</b></p>	<p>“Se consume la sangre y la grasa de los animales como si fueran manjares. Pero el Señor dio instrucciones especiales en el sentido de que estas cosas no deberían comerse. Porque su consumo contribuiría a enfermar la corriente sanguínea en el organismo” (<i>CRA</i>, 470, 471).</p>	<p>La Asociación Americana Cardíaca declaró: “La reducción o el control de grasas, bajo supervisión médica, acompañado de un reemplazo razonable de grasas polinosaturadas por grasas saturadas, es recomendable como una posible manera de prevenir la arteriosclerosis y disminuir el riesgo de ataques cardíacos y apoplejías” (<i>Time</i>, 26 de diciembre).</p>

<p><b>El consumo de azúcar: 1870-1873 / 2000.</b></p>	<p>“El azúcar no es bueno para el estómago. Causa fermentación, nubla la mente y trae mal humor... Recarga el organismo y estorba el trabajo de la máquina viviente” (CRA, 389-393).</p> <p>“El consumo abundante de azúcar en cualquiera de sus formas tiende a obstruir el organismo y con poca frecuencia es causa de enfermedad” (MC, 232).</p>	<p>J. Clin, endocrinólogo de Nueva York, declaró: “El exceso de azúcar en la sangre incrementa la producción de radicales libres generados por el metabolismo normal que se ha asociados con el envejecimiento y las cardiopatías, informan investigadores norteamericanos” (Reuters, 29 de agosto de 2000).</p>
<p><b>El consumo de la leche: 1868 / 1977, 1997.</b></p>	<p>“Según la luz que me ha sido dada no pasará mucho tiempo antes que tengamos que abandonar todo alimento animal. Aun la leche tendrá que ser descartada. La enfermedad se acumula rápidamente. La maldición de Dios está sobre la tierra, porque el hombre la ha maldecido” (CRA, 426).</p>	<p>A principios de los ochentas, el Departamento de Salud de los Estados Unidos, informó que “entre 40% a 80% de las vacas lecheras en América dieron positivos en exámenes de leucemia. ¡Las estadísticas actuales revelan que 70% TIENEN leucemia a nivel mundial, no solo en América!”</p> <p>El Dr. Fran Oksi, en el último párrafo de su libro <i>Don't drink your Milk!</i> (1977), declaró: “Quizás cuando el público sea educado de los peligros de la leche, solo los terneros se la tomarán”.</p> <p>En su libro <i>Milk: The Deadly Posion</i> (1997), Robert Cohen declara: “La leche es la causa de enfermedades del corazón y la explicación para el asesinato número uno de América”.</p>



<p><b>El consumo de queso: 1868, 1890, 1905 / 1990</b></p>	<p>1868: “El queso nunca debe introducirse en el estómago” (T 2, 68).</p> <p>1890: “El efecto del queso es pernicioso” (CRA, 356).</p> <p>1905: “El queso merece aún más objeciones; es absolutamente impropio como alimento” (CRA, 441).</p>	<p>En 1990, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Alimentos y Drogas informó: “El conteo de bacterias en el queso es muy alta. Los quesos frescos contienen de 90.000 a 140.000 microbios por gramo. Los quesos suaves que han sido añejados 45 días se les encontraron más de dos millones de microbios. El queso contiene a menudo ácaros el cual no es más que larva o gusano. Debido al largo proceso, pesticidas químicos fuertes, como piretina y butóxido de peperonil son usados. El queso añejo o maduro no puede ser digerido. Es extremadamente alto en grasa y debe pasar las enzimas digestivas del estómago y literalmente pudrirse o arruinarse en los intestinos antes que pueda pasar al cuerpo. A menudo el queso se puede convertir en masa dura en los intestinos ulcerando el revestimiento del estómago”.</p>
--	---	---

*Tabla 1: Comparación entre lo que dice Elena G. de White y la ciencia médica moderna sobre un estilo de vida saludable*

Estos y otros estudios más que podrían ser añadidos, señalan la importancia de adoptar una alimentación basada en alimentos naturales e integrales, bajos en grasa y a evitar en lo posible el consumo de grasas saturadas y colesterol de origen animal. Asimismo, este tipo de dieta está siendo promovida hoy en día por la mayoría de organizaciones de salud e incluso por prestigiosas Universidades en todo el mundo.

### Conclusión

Sin duda, los Adventistas del Séptimo Día han sido bendecidos por haber recibido orientación divina a través de Elena G. de White sobre diversos aspectos de la salud y el estilo de vida, mucho antes de que estas hayan sido verificadas por la investigación científica.



Si se considera el promedio de vida en el mundo<sup>23</sup> en la actualidad, los adventistas están viviendo un promedio de 10 años más, y además padecen menos enfermedades crónicas degenerativas tales como las cardiovasculares y el cáncer. Todo ello, porque han salvaguardado y practicado un estilo de vida coherente con la revelación mucho antes que la ciencia la corroborara.

La paradoja es que a pesar de todo este conocimiento fundamentado en las Sagradas Escrituras y corroborado científicamente, muchos adventistas no han decidido seguir completamente este estilo de vida. Por el contrario, el “mundo”, que no tiene esta “luz”, cada día busca con más vehemencia información, métodos y formas sobre cómo mejorar su salud, y millones de ellos ya han adoptado estilos de vida que han demostrado ser ventajosos.

Hoy, cuando el mundo busca mejorar su calidad de vida, por cualquier medio y a cualquier costo, los adventistas tenemos una “luz” especial revelada mediante Elena G. de White la cual no debemos desperdiciarla; por el contrario, ella nos compromete a seguir con mayor cuidado el consejo de Dios: “Creed en Jehová vuestro Dios, y estaréis seguros; creed a sus profetas, y seréis prosperados” (2 Cro 20:20).

Recibido: 10 de abril de 2017  
Aceptado: 20 de mayo de 2017

---

<sup>23</sup>El mayor promedio de vida es de 82 años en Japón; sin embargo, el peor es Zimbabue donde el promedio es de 36 años. Último reporte anual de salud de la Organización Mundial de la Salud. Ver en: <http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/international/newsid4891000/4891494.stm> (consultado: 6 de octubre, 2008).

