Nota del autor

Lo que se pretende con este libro es presentar el juicio contra el azúcar –también contra la sacarosa y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa– como causa principal de las enfermedades crónicas con más probabilidades de matarnos, o por lo menos de acelerar nuestra desaparición, en el siglo XXI. El objetivo es explicar por qué dichos azúcares son los principales sospechosos y cómo hemos llegado hasta la situación actual: una tercera parte de la población adulta sufre obesidad y dos terceras partes exceso de peso, casi una de cada siete personas es diabética y una de cada cuatro o cinco morirá de cáncer; no obstante, los principales sospechosos como factores dietéticos desencadenantes de todas estas enfermedades han sido tratados, hasta la última década, poco menos que como una fuente de placer inofensivo.

Si esto fuera un proceso penal, este libro, *Contra el azúcar,* sería el argumento en el que se basaría la acusación.