

!!!!!!Atención!!!!!!

¿¿¿SON REALMENTE PERJUDICIALES PARA NUESTRA SALUD LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS???

La polémica está planteada desde que la moderna tecnología alimenticia ha recurrido, con el apoyo de la industria química, a la utilización masiva de sustancias cuyo objetivo primordial es mejorar el aspecto, facilitar la preparación y contribuir a la conservación, almacenamiento y transporte de nuestros alimentos.

En la Antigüedad se recurría al humo, sal, vinagre y especias para evitar la descomposición y garantizar la conservación de los mismos. Actualmente se utilizan sustancias de origen natural y compuestos sintéticos (artificiales); cuya inocuidad ha sido cuestionada en muchos casos; no solo para cumplimentar los fines señalados sino también para enmascarar la falta de algún ingrediente o su baja calidad alimenticia.

Es habitual apreciar en los productos manufacturados que adquirimos cotidianamente, si examinamos atentamente sus etiquetados, la presencia de una amplia gama de sustancias como:

- colorantes para mejorar el color original de muchos productos
- emulsionantes, estabilizantes y espesantes para mantener la consistencia y textura de los mismos
- antioxidantes para evitar la oxidación generada por agentes físicos como la luz o por reacciones químicas que pueden producir cambios de color en los alimentos procesados
- saborizantes para mejorar y realzar el sabor de productos insípidos o de sabor desagradable y
- conservantes con el objeto de retrasar la alteración y descomposición de los mismos.

Además de los aditivos señalados, se constata mediante análisis de alta resolución como la cromatografía de gases, la presencia de otros agentes contaminantes que no se consideran aditivos propiamente dichos, como son los restos de plaguicidas o pesticidas que se han incorporado a la cadena alimentaria y de uso habitual en agricultura.

El riesgo de los aditivos incorporados a los productos de consumo, radica en que se trata de sustancias extrañas al organismo que pueden interferir en los procesos bioquímicos y metabólicos que tienen lugar en las células hepáticas o renales, por ejemplo, pese a las publicaciones, estudios, investigaciones (en muchos casos insuficientes) y garantías de seguridad que permiten su utilización en la industria alimenticia. En última instancia, la inocuidad o toxicidad de los aditivos depende de la propia sustancia y de la cantidad utilizada.

Todos ellos, naturales o sintéticos, pueden ser potencialmente cancerígenos (generalmente en altas dosis) como los colorantes Amarillo Manteca, Rojo Escarlata y Azul Brillante; edulcorantes como la Sacarina, los

Ciclamatos y el Aspartamo; conservantes como los Nitritos y aromatizantes como el Glutamato Sódico, entre los utilizados con mayor frecuencia.

También pueden provocar reacciones de hipersensibilidad inmunoalérgicas, como se ha podido comprobar en muchos cuadros clínicos de asma, asociados o no con otros síntomas (náuseas, vómitos, dolores de cabeza, erupciones cutáneas, hinchazones o edemas, visión borrosa, alteraciones gastrointestinales y de la función hepatobiliar, hiperactividad en los niños, etc.).

Otro peligro relacionado con la utilización de los aditivos, se relaciona con su utilización para encubrir adulteraciones o alteraciones en las características de normalidad de los alimentos, lo que puede ocasionar graves intoxicaciones.

Para enfrentar esta problemática y tratar de reducir los riesgos que puedan derivarse del consumo de productos alimenticios en cuya elaboración participen dichas sustancias, es conveniente actuar con criterio selectivo y escoger, preferentemente y de ser posible, productos elaborados en forma artesanal y cuya procedencia u origen sean confiables.

Deben seleccionarse además, aquellos productos en cuyos envases debidamente rotulados, consten los aditivos utilizados y las cantidades respectivas y de surgir alguna duda, solicitar las aclaraciones que correspondan a las organizaciones de ayuda al consumidor o los centros autorizados de atención al público.

Pero por sobre todo lo antedicho, debe primar la convicción de modificar los hábitos alimenticios incorrectos, desterrar las comidas rápidas o “fast food”, los productos alimenticios altamente industrializados, no dejarse influenciar por la publicidad y consumir fundamentalmente ALIMENTOS FRESCOS NATURALES.

La Unión Europea ha establecido regulaciones en referencia a los aditivos y dosis permitidos en los estados miembros, a los efectos de la libre circulación de alimentos entre diferentes países. Les ha asignado una cifra de 3-4 dígitos precedido de la letra E (de Europa) y se han publicado guías donde figuran las características técnicas, funciones, efectos secundarios conocidos y alimentos principales en los que es posible hallarlos.

ADITIVOS MÁS FRECUENTEMENTE EMPLEADOS QUE PUEDEN PROVOCAR REACCIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

Amarillo anaranjado y Rojo cochinilla: pueden producir alergias y síndrome de hiperactividad en niños. (E110 y E124)

Tartracina: puede producir reacciones alérgicas (crisis de asma, urticaria, dermatitis) y deja residuos de acción cancerígena. (E102)

Glutamato de Sodio: se asocia a la presencia de asma bronquial y al desarrollo del llamado síndrome del restaurante chino (dolores de cabeza y congestión facial). (E621)

Aspartamo: puede producir reacciones alérgicas y daño hepático. Prohibido en pacientes con fenilcetonuria. (E951)

Nitrito de Sodio: puede provocar reacciones histamínicas y cuadros alérgicos. Efectos tóxicos, especialmente en niños. Interviene en la formación de nitrosaminas de acción cancerígena. (E250)

Sulfito ácido de Sodio: puede producir reacciones alérgicas en personas sensibles y ocasionar pérdidas de vitamina B1. Prohibido en pacientes portadores de enfermedades hepáticas o renales. (E222)

Verde Brillante: tiene efectos hepatotóxicos y deja residuos de sustancias potencialmente cancerígenas. (E142)

Caramelo Amoniaco: puede producir calambres y pérdida del apetito en dosis elevadas y también perturbaciones gastrointestinales. (E150c)

Acido Benzoico: puede causar reacciones alérgicas en personas que sufren asma o urticaria o medicados con antiinflamatorios no esteroideos. Deja residuos de sustancias neurotóxicas y produce irritaciones gástricas. (E210)

Acido Tartárico: tiene efectos laxantes, puede causar gastroenteritis e interferir con la absorción de calcio en el organismo. (E334)

Sulfato doble de Aluminio y Potasio: efecto neurotóxico del aluminio (relacionado con Enfermedad de Alzheimer). Presenta riesgos para personas que padecen alteraciones óseas y perturbaciones renales. (E522)

Acido Guanílico: estimula el apetito y en dosis elevadas se transforma en ácido úrico, por lo que debe ser evitado por pacientes que sufran de gota. (E626)

Dr Ricardo Gampel