



Aditivos alimentarios ¿amigos o enemigos?

El noventa por ciento de los productos que consumimos contienen aditivos químicos o alimentarios. La industria los añade a los alimentos para mejorar sus características de sabor, olor, color y textura, igualmente para evitar la pérdida de ciertos nutrientes e impedir el deterioro por efecto de los microorganismos, enzimas o bacterias

La autorización y razones de su uso varían en cada país. En Venezuela, como en muchos países, se regula su empleo y existen leyes para autorizar el uso responsable de los aditivos

Adriana Heras*

Cuando leemos las etiquetas de los productos que compramos en el supermercado, no podemos evitar un leve estremecimiento: ¿qué significa glutamato monosódico, nitratos y nitritos, sulfito, benzoato, amarillo número cinco, rojo número 40?

Aunque sea preocupante, no podemos evitarlo; 90 por ciento de los productos que se encuentran en los anaqueles contienen aditivos químicos o alimentarios: la mayonesa que se usa en las ensaladas, el pan y la margarina que consumimos en las mañanas, el cereal que fascina a los niños, las galletas, gelatinas, harinas de maíz, el jamón, las salchichas, enlatados, entre otros productos que consumimos cotidianamente.

Pero, el uso de estos aditivos no es reciente. La industria los añade a los alimentos desde hace mucho tiempo para mejorar sus características organolépticas (sabor, olor, color, textura), evitar la pérdida de ciertos nutrientes e impedir el deterioro por efecto de los microorganismos, enzimas o bacterias.

“Los aditivos químicos son sustancias añadidas a los alimentos en distintas etapas del proceso de elaboración nos comenta Rafael Agudelo, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la ULA, pueden agregarse durante la recepción de la materia prima, durante la transformación misma del procesamiento, en el empaque e incluso, durante el transporte y el almacenamiento”.

Se pueden encontrar más de 2 mil aditivos, divididos en grupos y subgrupos; sin embargo, la autorización y razones de su uso varían en cada país. En Venezuela, por ejemplo, a través de la Norma General de Aditivos Alimentarios (Covenin 910:2000), se regula el empleo, principios generales y orientación de estos añadidos. En la elaboración de esta norma propuesta por el entonces Ministerio de Fomento participaron el Ministerio de Sanidad y Desarrollo Social, el Instituto Nacional de Nutrición, el Instituto Nacional de Higiene y la Cámara Venezolana de Industrias de Alimentos, Cavidea.

Al respecto el profesor Agudelo explica: “Ciertos países del primer mundo como Estados Unidos, Japón y los integrantes de la Comunidad Europea tienen también sus propias leyes para autorizar el uso responsable de los aditivos, todas ellas basadas en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). En septiembre de 1985, se creó el Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios, un organismo creado por la OMS, para orientar a los consumidores y productores, y servir de base a las legislaciones de cada país miembro de la FAO, entre ellos Venezuela”.

Agudelo menciona varios añadidos químicos: acidulantes (bajan el PH de un alimento o lo hacen ácido), alcalinizantes,

antioxidantes, secuestrantes (captan ciertas trazas de metales presentes en alimentos que catalizan cierto deterioro), saborizantes, colorantes, potenciadores de sabor (estimulan las papilas gustativas), espesantes, anti espumantes, espumantes, entre otros.

Al banquillo de los acusados

Aunque los nombres ya mencionados suenen un tanto espeluznantes, el nutricionista entrevistado asegura que no todos han sido cuestionados: “Los relacionados con problemas de salud son los colorantes, algunos potenciadores de sabor (presentes en cubitos, sopas en sobres, salsas de soya), los nitratos y nitritos (usados en jamones, salchichones y charcutería en general), los sulfitos (evitan la decoloración de los vinos y jugos y el desarrollo bacteriano) y los benzoatos (que controlan el crecimiento de hongos o agentes microbianos en los panes y otros productos de panadería)”.

Según Agudelo, estos aditivos están conectados con la aparición del asma, sin embargo, las pruebas científicas lo único que han demostrado, en el caso específico de los sulfitos, son complicaciones en las personas asmáticas tratadas con esteroides. “En mi opinión, estos añadidos sólo causan problemas a las personas que son susceptibles a algunos de ellos, no a todos. Los colorantes han sido también cuestionados y algunos se retiraron del mercado, como el Rojo Número 5. La controversia se centra ahora en el Amarillo Número 5 o Tartrazina, pues se afirma que ocasionan asma, urticaria y cáncer. Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones no siguen realmente un protocolo científico. Lo que sí está demostrado, en el caso de la Tartrazina (usada como colorante en alimentos, cosméticos y medicamentos) es que acentúa las reacciones alérgicas”.

Pero los consumidores no estamos desasistidos. Antes de usar un aditivo, se establece la Ingesta Diaria Admisible (IDA) que define, después de una serie de estudios, cuál es la cantidad que el ser humano puede consumir diariamente (de acuerdo al peso corporal) durante toda la vida, sin que se presenten efectos sobre su salud.

En la Biblioteca de Consulta Encarta se señala que “cuando las pruebas de laboratorio han determinado que las altas dosis de un aditivo tienen efectos adversos (en experimentos con animales), la cantidad a utilizar está controlada por la ley para asegurar que el consumo total de este aditivo en todos los alimentos de una dieta diaria esté dentro de un margen de seguridad. La dosis diaria aceptada suele ser una centésima parte de la dosis más alta que no tiene efecto detectable en las pruebas de laboratorio. Los compuestos en los que no se detectan efectos adversos, incluso utilizando dosis muy altas, se pueden usar sin ninguna limitación, aunque la intensidad del color y el sabor suelen restringir la cantidad empleada”.

Rafael Agudelo refuerza esta afirmación al aclarar que, con base en la fórmula química del aditivo, puede predecirse si es cancerígeno o no. También se hacen pruebas de tipo mutagénicas en bacterias y células vegetales de cebolla y ajo. “Para las pruebas toxicológicas se emplean, al menos, tres especies de animales de laboratorio durante largos períodos de tiempo, a fin de evaluar los efectos histológicos sobre riñones, hígado, cerebro, tracto digestivo, reproducción del animal, comportamiento y descendencia. Así, se establece la IDA con un margen de seguridad de hasta mil veces”.

Recomendaciones

Este nutricionista sugiere la ingesta variada de alimentos, es decir, productos procesados y productos naturales pero, sobre todo, evitar el consumo excesivo de comestibles que contengan los aditivos más criticados.

“Todos, no sólo las personas asmáticas, debemos leer las etiquetas y, si surgen alergias, acudir al médico, único capaz de hacer las pruebas correspondientes para evaluar, desechar e incorporar otros alimentos”, indica el docente.

No es posible fabricar alimentos sin aditivos químicos, de lo contrario, no estarían disponibles para nosotros durante todo el año, sólo debemos consumirlos con moderación, pensando que, en efecto, existen organismos y regulaciones que velan por nuestra salud.