



LO QUE NOS TRAGAMOS

Léase antes de comer

Productos de consumo ordinario como las patatas fritas, la bollería, refrescos de cola o salchichas de fráncfort contienen conservantes, colorantes y edulcorantes aprobados pero nada saludables. Detrás de algunos se esconden la deforestación, el fraude o la superproducción. Leer las etiquetas ilumina

POR ANGELA BIESOT

Al paladar le cuesta distinguir los restos de heces en una tarta de chocolate, el ADN del caballo en una hamburguesa o cualquier otro intruso químico no deseado en la comida. Pero la confirmación de su presencia alarma a una sociedad obsesionada por la salud y las calorías. Al principio es un misterio pensar en cómo aparece materia fecal en un poste de Ikea. Pero la respuesta tiene un nombre: globalización alimentaria. Gracias a ella, el recorrido medio de un producto comestible es de unos 5.000 kilómetros diarios por todo el planeta.

No se puede esperar menos, pues, de una hamburguesa formada por carne de mil vacas distintas o de la mayoría de los productos del supermercado, que han viajado por al menos tres continentes y han pasado por muchas manos hasta llegar al plato. Son los productos viajeros que durante su aventura por el mundo recogen de cada lugar un pequeño recuerdo: un aditivo por aquí, un envase por allá. Y regresan a casa convertidos en una vuelta y vuelta, rebozantes de color y en forma.

En la vuelta al mundo de costes mínimos y sin seguros de viaje, un producto destinado a la industrialización ve realidades muy crudas. En el universo de los productos químicos le acompañan también

consecuencias como deforestación, cambio climático, enfermedades, hambre, evasión fiscal, desperdicios, sobreproducción, fraude... Todos ellos consecuencias directas de la industria alimentaria que se preocupa más por sus ganancias que por la salud de sus compradores.

“Se dice que somos lo que comemos y este es un modelo agrícola de pesticidas y aditivos que tendrá consecuencias direc-

tas sobre nuestra salud”, lamenta Esther Vivas, investigadora de políticas agrícolalimentarias. “De hecho, en los últimos años se ha visto que el número de enfermedades relacionadas con el consumo de determinados productos ha ido en aumento, incluso el cáncer”, añade. Existen aditivos que además de espesar, dar forma, color y sabor han provocado el aumento de casos de obesidad, diabetes y tumores malignos. “Por ejemplo, el aspartamo es un edulcorante no calórico que endulza sin ser azúcar y que está en la mayoría de productos light. Está comprobado que es cancerígeno”, explica Vivas. ¿Por qué no se retira del mercado? “Los intereses corporativos consiguen callarlo”, concluye la experta. Así, son muchos los componentes químicos que nos tragamos al consumir comida industrial, y las consecuencias que pueden provocar al organismo no están escritas en la etiqueta.

Este pequeño recuadro de los productos donde apenas se entiende qué químicos incluye es otro juego de adivinanzas. Los fabricantes utilizan nombres que sirven de tapadera de las sustancias que pueden resultar dañinas para la salud de sus consumidores. Por ejemplo, el potenciador de sabor es lo mismo que el glutamato monosódico, y que es lo mismo que el ingrediente E621. Tres nombres distintos para idéntica capacidad nociva para la salud.



Pizza congelada

► **E464:** Este estabilizante legal pero tóxico según algunos estudios está en la panadería industrial y en salsas preparadas. Puede causar

obstrucción intestinal.

► **E471:** Un emulsionante que puede impedir un crecimiento normal.

► **Aromatizantes:** Sus posibles efectos adversos son hiperactividad, asma, insomnio y dermatitis.

Barritas de pescado

► **Goma guar:** En el 2007 se detectó contaminación por dioxinas y pentachlorofenol en este espesante. La Comisión Europea impuso condiciones para su comercialización: para entrar en la UE tiene que ir acompañado de un informe analítico.

► **E461:** Hasta hoy ningún estudio ha demostrado que este estabilizante, la metilcelulosa, tenga propiedades tóxicas.

► **Gasificante:** Es la llamada ‘levadura química’. El bicarbonato sódico se halla en la mayoría de productos de bollería industrial.



síndrome del restaurante chino porque la ansiedad y el apetito voraz son sus consecuencias principales- se encuentra en una inmensa cantidad de productos industriales y por ley no está establecida la cantidad máxima que se le puede añadir a las comidas. En las patatas fritas se encuentran hasta cuatro o cinco gramos por kilo.

Los aromas tampoco están especificados, mientras que la ley

Patatas fritas

► **Colorantes:** Son los aditivos que plantean mayores diferencias entre las legislaciones de distintos países. En algunos están autorizados, en otros no. Suelen utilizarse en cualquier producto ya preparado.

► **E621:** Etiquetado también como ‘potenciador de sabor’ o glutamato monosódico, es la nicotina de los alimentos. Un estudio de la Universidad Complutense de Madrid asegura que es capaz de aumentar la voracidad en un 40%. Provoca ansiedad y más apetito.

Cola ‘light’

► **E150d:** Está demostrado que causa deficiencia de vitamina B6.

► **E338:** Es uno de los mayores factores de riesgo de sufrir osteoporosis.

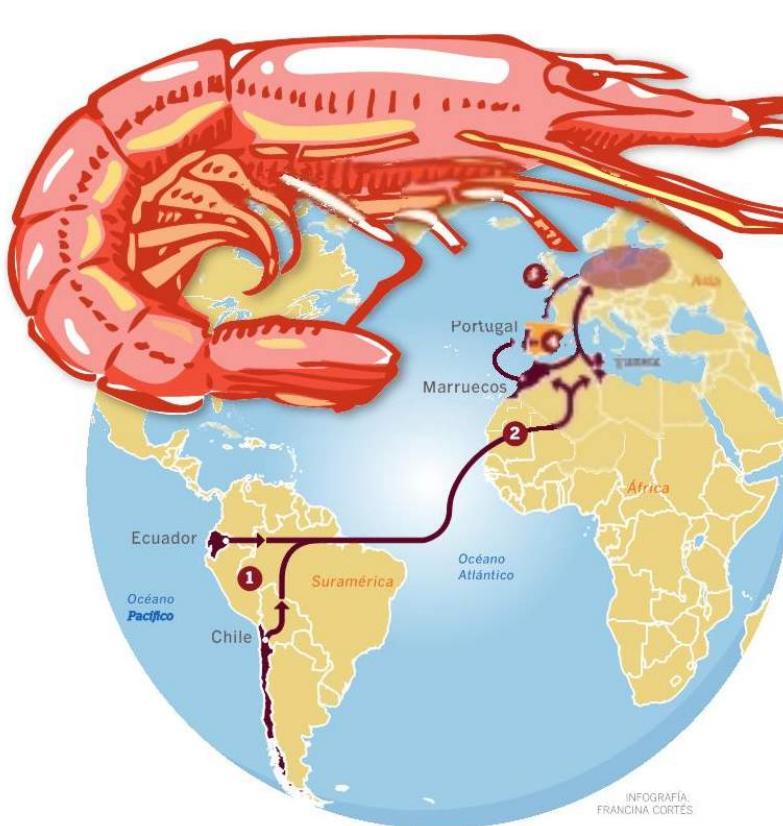
► **E950:** Edulcorante sintético que endulza 200 veces más que el azúcar.

► **E951:** Aspartamo, el aditivo más polémico. Varios estudios lo vinculan con el cáncer.





LA RUTA DE LA GAMBA



dice que los que contengan este aditivo deben incluir el término en sus etiquetas seguido de una designación que concrete cuál es. Muchos no lo cumplen.

Otro caso que pone de relieve los tratos sucios de la industria alimentaria es el del famoso colorante que tiñe las bebidas de color caramel o café. Etiquetado como E150d, su uso está prohibido en España por la presencia de amoniaco en su proceso de elaboración. Sin embargo, los productos que llevan este químico sí se venden en nuestro país porque no están fabricados aquí. Y, para colmo, el Programa Nacional de Toxicología de Estados Unidos demostró con pruebas en animales que es cancerígeno.

La lista de peligros continúa. El conservador E250, nitrito de sodio, es el que da buen color a la carne y a los embutidos. Pero además de eso, estudios realizados por el Instituto Tecnológico de Massachusetts indican que en los animales fomenta la aparición de leucemia y cáncer de mama. ¿Y humanos? No hay estudios para saberlo.

También hay discordancias

legislativas en el uso del edulcorante E952. En Estados Unidos está prohibido desde 1970 debido a sus posibles efectos cancerígenos, pero en muchos países aún está autorizado y se

utiliza en un sinfín de productos, entre ellos las bebidas gaseosas, yogures y pasta de dientes.

Panorama incierto

“Nuestra alimentación está en manos de unas pocas multinacionales: desde la semilla que crece hasta su distribución”, señala Vivas. Así es la globalización del sector alimenticio, que ha convertido la seguridad de lo que se come en algo tan incierto como predecir el futuro.

Quién se encarga de controlarlo y qué riesgos existen al ingerir determinados alimentos es algo que no está muy claro todavía. Existen demasiadas estrategias, entidades de certificación y normativas que confunden al consumidor y que favorecen los intereses de las grandes corporaciones alimentarias. A nivel internacional se dan muchas contradicciones. Por ejemplo, en Europa se cuestiona el uso de los transgénicos mientras que en Estados Unidos están permitidos. Lo mismo ocurre con los aditivos prohibidos en Francia y Canadá pero en España son legales.

Cada país asume, en función de los intereses empresariales, distintos niveles de responsabilidad en relación con la salud de la ciudadanía. “Es difícil

en las políticas de consumo, si no que, además, gobiernos y sector privado actúan conjuntamente mientras que el propio campesino apenas tiene un papel en los debates. “Las agencias deberían garantizar la seguridad alimentaria pero hay un conflicto de intereses claro entre ellas y la industria”, añade.

“Lo ideal sería que la gente dejara de consumir tantas cosas del supermercado y se buscara su camino: los productos ecológicos o, por lo menos, aquellos que son frescos y de temporada”, afirma Gustavo

Duch, experto en soberanía alimentaria y expresidente de Veterinarios sin Fronteras. “No nos planteamos lo suficiente lo malo que es este modelo”, dice.

El debate preocupa más que nunca desde que los problemas de la industria alimentaria han estado protagonizados durante las últimas semanas por la carne de caballo, las bacterias coliformes y los numerosos productos químicos con los que se adereza la comida industrial. Como consecuencia, las multinacionales han retirado algunos de sus productos de un mercado que muchas otras veces se ha visto sacudido por escándalos de fraude, en la mayoría de los casos con resultados mortales. El aceite de colza, las vacas locas, la crisis del pavo, la gripe aviar, la leche infantil en China son algunos ejemplos más que demuestran que realmente no se sabe lo que se come.

“El conflicto se da también en la dificultad de certificar que un producto sea nocivo o no, ya que la cantidad de una sustancia que puede llegar a consumir una persona es algo que no se puede controlar”, explica la fundación Alicia, que se dedica a la investigación de la innovación tecnológica en la alimentación.

Algunos consejos de los expertos para limitar al máximo la entrada de elementos tóxicos en el organismo son adquirir productos frescos y evitar ir al supermercado, a favor de la compra en tiendas ecológicas o mercados. De esta forma se abastece la despensa con productos más sanos. ■

Salchichas

- E407: Los carragenanos se consideran peligrosos porque está demostrado que pueden provocar cáncer de colon y recto.
- E25: Varios estudios indican que el nitrito de sodio fomenta la aparición de leucemia y cáncer de mama en animales.
- E451¹² Este estabilizador puede producir cálculos renales y calcificación ósea. Se ha asociado también a problemas de metabolismo en niños.
- E466: Se considera que este estabilizador puede producir flatulencias y obstrucción intestinal.



Pan de molde

- E481: Funciona como emulsificante y estabilizante en la mayoría de productos de panadería industrial. Su origen es grasa vegetal y animal.
- E282: El propanoato de calcio se utiliza como conservante. No es recomendable para niños por posibles alteraciones en el sueño.
- Grasa vegetal: Puede provocar concentración de grasa corporal en el abdomen y, sobre todo, problemas cardiovasculares.

