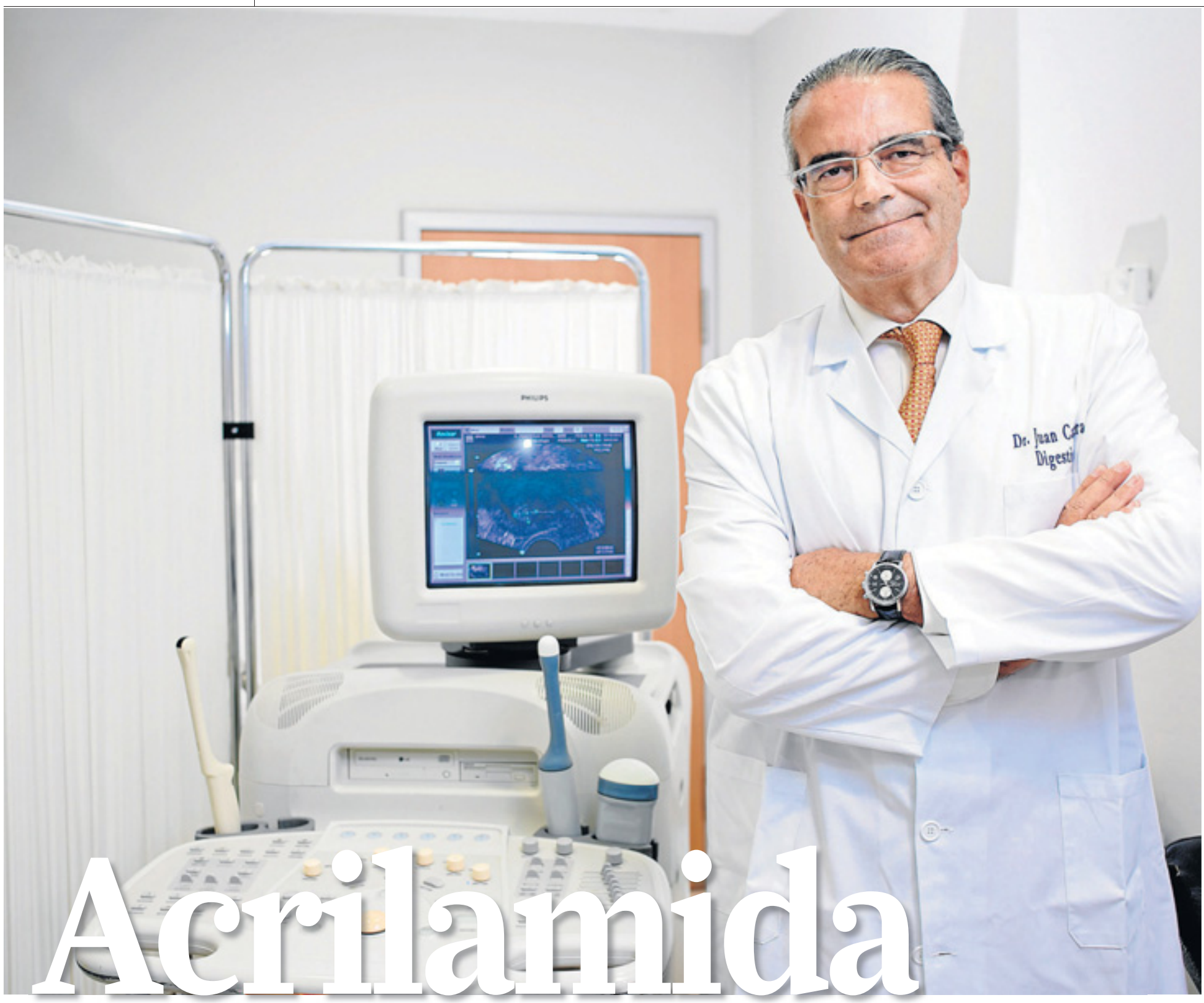


Acrilamida

Riesgos potenciales

Hospital Perpetuo Socorro. La concentración de acrilamida se incrementa en función de la intensidad de calor y del tiempo en el que se aplica. Está presente en muchísimos alimentos y en los cigarrillos, y se utiliza en diversos procesos industriales, explica el doctor Juan Cabrera, especialista en Aparato Digestivo

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La acrilamida es una substancia química natural que se ha identificado, en concentración escasa, en 750 alimentos analizados, como zumo de ciruelas, aceitunas negras, mantequilla de cacahuete o cerveza, entre otros. Las concentraciones más elevadas se detectan tras el calentamiento, por encima de los 150 grados centígrados, de almidones contenidos en determinados alimentos.

Entre los mismos se encuentran los cereales, papas y otros tubérculos, así como en alimentos elaborados y envasados como son las papas chips envasadas, las galletas, productos de repostería y determinados cereales, en los cuales se produce una reacción que combina ciertos azúcares y el aminoácido asparagina.

La concentración de acrilamida se incrementa en función de la intensidad de calor y del tiempo en el que se aplica. Además de su existencia en muchísimos alimentos, también está presente en los cigarrillos y se utiliza en diversos procesos industriales, como son las fábricas de papel, de textiles, de adhesivos e incluso en el procesamiento de aguas residuales.

Recientemente la acrilamida ha sido noticia al entrar en vigor un reglamento de la Unión Europea publicado el pasado mes de noviembre. En este documento se la reconoce como una sustancia tóxica potencial presente en la cadena alimentaria y por tanto, aconseja medidas que mitiguen este eventual riesgo. Asimismo se especifican con todo detalle las condiciones de conservación y transporte de la materia prima, el análisis que monitorice los niveles de azúcares reductores en la producción de alimentos y se prohibe expresamente el añadido de azúcares con el fin de conseguir una coloración tostada, explica el doctor Juan Cabrera, especialista en Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

Se insta a la identificación de las etapas de la transformación de alimentos en los que teóricamente pueda formarse una mayor cantidad de esta sustancia, para establecer actuaciones encaminadas a reducir los niveles de acrilamida en dichos productos alimenticios. En este reglamento se incluye el muestreo en productos de mayor riesgo como papas fritas, papas chips, pan, cereales, productos de bollería, galletas saladas, café tostado o soluble, así como alimentos infantiles. Los fabricantes deben indicar a los usuarios recomendaciones, en el propio envase, para la preparación de estos productos especificando el tiempo y temperatura del horno o de la freidora, para evitar que el producto se tueste en exceso. En definitiva, este reglamento ofrece una amplia y detallada información a los fabricantes de productos que potencialmente pueden tener exceso de acrilamida

para garantizar la salud de todos.

No obstante, «las noticias sobre la acrilamida están basadas en estudios experimentales con animales de laboratorio y estudios epidemiológicos que analizan la frecuencia de determinados tumores con la ingesta de más o menos cantidad de acrilamida, no pueden ser tomados como certezas científicas consistentes y seguras, ni deben ser motivo de alertas injustificadas en la población general.

Hay que tener en cuenta que la dosis de acrilamida utilizada en la experimentación animal es entre 300 y 10.000 veces superior a la que ingiere un ser humano, por lo que la FDA (*Food and Drugs Administration*) y la Sociedad Americana de Nutrición, sugieren que la dieta habitual humana no alcanza los niveles de exposición utilizada en la experimentación animal», detalla el doctor Cabrera.

Por ello, «se ha trasmitido, en mi opinión, una excesiva alarma con respecto al riesgo potencial para la salud al ingerir alimentos que pueden contener altas concentraciones de acrilamida, desproporcionada desde luego si lo comparamos con la atención que se pone en el riesgo del aire contaminados que respiramos en las grandes urbes», asegura el médico digestivo. Es cierto, continúa, que hay evidencias obtenidas en la experimentación animal, concretamente con ratas, que demuestran que esta sustancia tiene un potencial efecto cancerígeno en este animal. También algunos estudios epidemiológicos basados en encuestas sobre hábitos alimenticios en grupos numerosos de personas que han sugerido una posible vinculación de un exceso de ingesta de esta sustancia y el desarrollo de cáncer ovárico, de endometrio y de riñón.

Sin embargo, «otros estudios más recientes y rigurosos en su metodología contradicen esta posible asociación. Tanto los estudios con animales de laboratorio, como los estudios epidemiológicos realizados en personas tienen graves limitaciones y potenciales errores de interpretación que ponen en duda la certeza de sus resultados.

Es cierto que la acrilamida está en algunos alimentos sometidos a calor intenso, pero lo que está menos claro es que ingerir esta sustancias en las dosis habituales de una dieta normal y equilibrada sea un riesgo para la salud», concluye el especialista en Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro, lo cual no es óbice, al menos hasta que existan certezas científicas incontestables a favor o en contra, para seguir una serie de consejos preventivos sin caer en alarmismos.

ESPECIALISTA



Juan Cabrera

«Se ha trasmitido una excesiva alarma sobre el riesgo para la salud de ingerir alimentos con altas concentraciones de acrilamida»

Fórmulas de prevención

Las formas de cocinar que impliquen freír o el uso de horno o la parrilla, incrementan la cantidad de acrilamida formada. Por el contrario, guisar, cocinar al vapor, o con el microondas generan una menor cantidad de esta sustancia.

La Agencia Británica FSA (*Food Standards Agency*) da algunos consejos entre los que se encuentran, como regla general, hornear o freír alimentos como pan, bizcochos, tostadas y patatas hasta conseguir un color dorado amarillento suave, evitando que llegue a alcanzarse un marrón oscuro en su superficie. Se deben seguir las instrucciones impresas en los envases de determinados alimentos precocinados al freírlos o prepararlos en el horno, como los tubérculos fritos o asados, tales como papas, batatas zanahorias o productos similares.

No se deben almacenar papas crudas en el frigorífico ya que esto puede incrementar sus niveles de acrilamida. Las papas crudas deben ser idealmente conservadas en la oscuridad a temperaturas no inferiores a seis grados centígrados. Por último, hasta que no haya una certeza científica acerca del potencial efecto tóxico de la acrilamida, los alimentos mencionados deben prepararse con los consejos previamente mencionados, y no ingerirlos en exceso, manteniendo una dieta equilibrada e ingiriendo frutas y verduras tres o cuatro veces al día. En otros ámbitos, fumar cigarrillos es una de las vías más frecuentes de incorporación de la acrilamida en el organismo, lo que puede agravar aún más los conocidos riesgos del tabaco. En cuanto a la posible exposición laboral en determinadas industrias es necesario incorporar medidas preventivas que eviten que el personal que manipula los productos ya mencionados estén expuestos a este tóxico a través de la piel o de las vías respiratorias.

Tu salud en breve...

Ictus. Las mujeres diabéticas tienen un 72% más de riesgo de morir tras un infarto



Las mujeres que padecen diabetes tienen un 72% más de riesgo de morir tras sufrir un ictus, según un estudio elaborado por neurólogos del Hospital del Mar e investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas, que encontraron una clara relación entre ser mujer, padecer diabetes y sufrir un ictus, una suma de tres factores que aumenta la mortalidad cinco años después de padecer un ictus isquémico. ante el 22 % en los hombres que presentan la misma combinación de patologías. Este trabajo es el más completo hecho hasta ahora en este campo, con casi 1.000 casos analizados.

Investigación. Identifican el mecanismo molecular que relaciona esquizofrenia y cannabis

Una investigación de la Universidad del País Vasco UPV/EHU y del Cibersam del Instituto Carlos III ha identificado, por primera vez, los mecanismos a escala molecular implicados en el incremento del riesgo de desarrollar esquizofrenia que se produce tras el consumo de cannabis. En concreto, el equipo de investigadores ha descubierto las alteraciones que se producen en las neuronas de la corteza cerebral de ratones tratados crónicamente con THC, el principal compuesto psicoactivo del cannabis. La investigación abre vías para generar estrategias de prevención, así como diseñar fármacos y terapias que mejoren la vida de las personas con esquizofrenia.

Autismo. Los expertos advierten a la UE de que puede convertirse en un problema de salud



El coordinador del proyecto Asdeu (Trastornos del Espectro del Autismo en la Unión Europea), Manuel Posada, advierte de que el autismo puede convertirse en «un problema de salud» si la Comisión Europea no asume que este trastorno se tiene que afrontar también desde el ámbito sanitario. Posada presentó en el Parlamento Vasco un avance del estudio que ha liderado Asdeu encargado por la Cámara europea hace tres años para conocer las necesidades de las personas afectadas por autismo.

Digestivo. Médicos y pacientes piden un abordaje integral contra el Crohn y la colitis ulcerosa

El impulso del abordaje multidisciplinar y una campaña de sensibilización son dos de las principales acciones de organizaciones médicas y pacientes en el Día Europeo de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, hoy 27 de mayo, una patología que engloba al Crohn y la Colitis Ulcerosa. Es una patología de causa desconocida, con síntomas muy variados y suele incluir diarrea (en ocasiones con sangre) o dolor abdominal; el curso de esta enfermedad crónica produce, a lo largo del tiempo, discapacidad en una proporción significativa de pacientes. Afecta al 0,3% de la población, unas 300.000 personas en España, y su máxima incidencia es alrededor de los 30 años.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
APARATO DIGESTIVO
HPShospitales.com