

Mitos y verdades de los aditivos en los alimentos

Claudia Narbona Castillo
Académica de Nutrición
y Dietética, U. Central

Todas las etiquetas de los alimentos vienen con un listado de ingredientes, entre los cuales encontramos todos los aditivos de uso alimentario y que cumplen una determinada función en los alimentos. Sin embargo, hay que poner especial atención en aquellos que vienen resaltados en negrita, ya que esto indica que pueden tener algún grado de perjuicio para nuestra salud.

La tartrazina es uno de los colorantes más utilizados, que confiere a los alimentos y bebidas un color amarillo anaranjado. El origen de la tartrazina se encuentra en la química industrial, específicamente en los compuestos derivados del alquitrán de hulla.

Este colorante puede producir reacciones alérgicas, tipo de angioedema, asma, urticaria y shock anafiláctico. Algunas personas son muy sensibles a este aditivo alimentario y pueden experimentar síntomas como urticaria, picor, hinchazón y dificultad para respirar si consumen productos que lo contienen.

Pero no es el único ejemplo. El acesulfamo de potasio es un aditivo de gran uso en la industria, un edulcorante sin calorías hasta 200 veces más dulce que el azúcar, que actualmente encontramos en más de 40.000 alimentos y bebidas en más de 90 países del mundo.

Uno de los mayores temores de la población es la relación entre los aditivos alimentarios y el cáncer. Sin embargo, en las pruebas realizadas (en las que se usan cantidades mucho más elevadas de aditivos que las empleadas en las formulaciones) no se han encontrado evidencias de desarrollo de cáncer o tumores malignos por consumo de acesulfamo de potasio.

Revisemos un tercer ejemplo. Los nitratos y nitritos son compuestos químicos naturales que contienen oxígeno y nitrógeno, muy utilizados para el curado de carnes y otros alimentos perecederos como el queso. Cuando está presente en cantidades excesivas en el cuerpo, el nitrito obstaculiza la capacidad de nuestros glóbulos rojos para transportar oxígeno en el cuerpo. A su vez, el nitrato (y el nitrato convertido en nitrito en el cuerpo) también pueden contribuir a la formación de un grupo de compuestos llamados nitrosaminas, algunos de los cuales son cancerígenos. Sin embargo, cabe resaltar que los niveles actuales de estos compuestos que se permite añadir a los alimentos en Chile son seguros para los consumidores.

Dados los argumentos expuestos, lo que podemos concluir es que, el consumo responsable indicado en las porciones recomendadas en las etiquetas, permite a los consumidores no poner en riesgo su salud.