

Experta del gremio alimentario analiza la "quimiofobia" y el rechazo a ingredientes artificiales

"Hay personas que prefieren leche cruda porque creen que es más natural"

Especialista advierte que el miedo a los aditivos está llevando a desconfiar de procesos que justamente vuelven a los alimentos más seguros.

DANIELA TORÁN

"Tomates, no aditivos". Una reciente campaña publicitaria de salsa de tomates conecta con una idea instalada hace rato: que si algo es natural es sano, pero si viene de la industria, puede ser peligroso. Esa desconfianza a cualquier ingrediente artificial o difícil de pronunciar tiene nombre: quimiofobia, tendencia que se viraliza en redes o fake news y hace mirar cada envase en el supermercado como si fuera una bomba de tiempo.

La costarricense Marcela Rodríguez, directora administrativa y de Asuntos Científicos y Regulatorios de la ALAIAB, abordó el fenómeno esta semana en un seminario organizado por la Universidad de California Davis (UC Davis) en Santiago.

"Es un miedo irracional o rechazo exagerado hacia las sustancias químicas, especialmente las percibidas como artificiales o sintéticas. Hoy existe una tendencia muy fuerte a creer que todo lo natural es bueno y todo lo químico es malo, cuando científicamente eso no funciona así. La seguridad no depende del origen, sino de su composición, de su dosis y de su forma de uso", plantea.

Todos los alimentos tienen químicos.

"Absolutamente todos. Una fruta tiene agua, azúcares, vitaminas, minerales y ácidos orgánicos. Todo eso son sustancias químicas".

Entonces, cuando la gente habla de "químicos", ¿de qué está hablando realmente?

"Normalmente están pensando en aditivos. Son ingredientes que cumplen funciones tecnológicas específicas. Hay preservantes, antioxidantes, colorantes, saborizantes, emulsionantes, espesantes, reguladores de acidez o edulcorantes. Ayudan a conservar mejor los

Marcela Rodríguez, directora administrativa y de Asuntos Científicos y Regulatorios de la ALAIAB.



CEBIDA

alimentos, evitar oxidación, mantener vitaminas, estabilizar texturas, dar color o prolongar la vida útil".

Una salsa de tomates puede contener 10 aditivos.

"Hoy la gente lee etiquetas y empieza a contar ingredientes. Hay más gente contando químicos que estudiando química. El hecho de que un producto tenga más ingredientes no significa automáticamente que sea más tóxico o menos seguro. La salsa de tomate es un clásico. Si una tiene 10 ingredientes y otra uno, muchas personas concluyen automáticamente que la de 10 es mala y la otra buena. Pero eso no necesariamente es así".

Lo natural no está libre de peligros.

"Hay un peligro real en esta fobia, porque pensar que lo científico es malo puede perjudicar la salud. Hay gente que por preferir lo

'natural' elige tomar leche cruda, sin pasteurizar. Pero la leche cruda puede tener la bacteria *Coxiella burnetii*, responsable de la fiebre Q. Hay hongos venenosos. El procesamiento y los aditivos no son los villanos; muchas veces son los guardianes de la seguridad y evitan microorganismos patógenos. El riesgo es que las personas terminan tomando decisiones desde la emoción y no desde la evidencia".

¿Por qué algunos ingredientes generan tanto miedo?

"Porque es algo que no dominan. Se instaló una lógica emocional: si no lo puedes pronunciar, es malo. Ahí el miedo le gana a la evidencia científica. A veces el alarmante 'ácido ascórbico' es simplemente vitamina C".

¿Qué pasa a largo plazo con los colorantes o edulcorantes?

"Un aditivo no es un nutriente. No comes un

colorante para tener más energía. Para la tranquilidad a largo plazo existe el JECFA (comité de expertos de la FAO y la OMS), que calcula la IDA: Ingesta Diaria Admisible. Es una estimación de lo que una persona puede ingerir diariamente durante toda su vida, con un factor de seguridad tan gigante y testeado que es matemáticamente imposible que alguien sufra un daño".

El colorante Rojo 40 siempre está bajo la lupa.

"Todos los aditivos en uso están rigurosamente regulados y aprobados. Pero la ciencia evoluciona. Compuestos como el Rojo 40 o los edulcorantes siempre estarán bajo evaluación constante, y eso no es motivo para alarmarse. Hay que diferenciar peligro de riesgo".

¿Y el Aspartamo?

"La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer lo clasificó como 'posiblemente cancerígeno', pero eso muchas veces se comunicó de manera incompleta. Porque una cosa es evaluar peligro y otra riesgo real de consumo. En el caso del aspartamo, el IDA sigue estando muy por sobre el consumo habitual de la mayoría de las personas".

¿Un alimento inocuo necesariamente es saludable?

"No. Una bebida gaseosa puede cumplir toda la normativa sanitaria y ser segura para el consumo, pero eso no significa que sea recomendable consumirla todos los días ni que tenga un alto valor nutricional".

Qué pasa con los ultraprocesados como snacks ¿son peligrosos?

"Esos alimentos son inocuos, son seguros. El error es apuntar a un alimento en particular de forma aislada, cuando lo que importa es el equilibrio de la dieta completa y los estilos de vida. Culpar a un solo producto de algo tan multicausal como la obesidad es simplificarlo demasiado".

¿Cómo pelea la ciencia contra el algoritmo de las redes sociales?

"El gran reto de la industria y de los profesionales es volver a conectar desde la transparencia, bajar el nivel técnico y educar al consumidor sin sembrar pánicos. Nuestra comida hoy es más segura que nunca gracias a pruebas muy estrictas realizadas por profesionales competentes".