

Ponga atención en los aditivos de los alimentos

Claudia Narbona

Académica de la Nutrición y Dietética, UCEN

Todas las etiquetas de los alimentos que consumimos vienen con un listado de ingredientes en la parte posterior, entre los cuales encontramos al final todos los aditivos de uso alimentario y que cumplen una determinada función en los alimentos. Sin embargo, debemos poner atención en aquellos que vienen resaltados en negrita, ya que eso indica que tienen algún grado de perjuicio para nuestro organismo. Por ejemplo, la tartrazina, uno de los colorantes más utilizados en la industria de los alimentos, que confiere a los alimentos y bebidas, un color amarillo anaranjado. Este colorante puede producir reacciones alérgicas, tipo de angioedema, asma, urticaria y shock anafiláctico. Su consumo prolongado ha demostrado producir, en algunos casos, hiperactividad o somnolencia.

En algunos estudios, se demostró que el consumo de la tartrazina afecta negativamente y altera los marcadores bioquímicos en órganos vitales como hígado y riñón en bajas y altas concentraciones, además de presentar carcinomas de próstata, vejiga y uréteres. Otro que también debemos tener en alerta es el acelsufamo K, edulcorante artificial acalórico, bastante utilizado en alimentos y bebidas. Hay estudios que indican que en pequeñas dosis pueden causar efectos laxantes, mientras que, en dosis mayores, y consumidos por largos períodos de tiempo, podrían ser cancerígenos, con mayor incidencia sobre los varones y estar unido a problemas neurológicos, hiperglicemia y secreción de insulina. Sin embargo, los estudios, no demuestran resultados concretos como para poder aseverar sobre estos efectos, frente a lo cual y tomando precauciones, es que, en Chile, se le destaca en el listado de ingredientes.

Otro edulcorante que también se destaca es el aspartamo, siendo el segundo más consumido a nivel mundial. Este lo encontramos en diferentes productos alimenticios de consumo cotidiano. Lo que probablemente muchos consumidores desconozcan es que cuando este endulzante artificial, creado a partir del ácido aspártico, supera los 30 grados centígrados, convierte el metanol que contiene en ácido fórmico, un veneno que se usa para matar hormigas y que causa acidosis metabólica. El aspartamo es además especialmente peligroso en pacientes diabéticos, ya que eleva los niveles de azúcar de la sangre. Distintas investigaciones indican que la acumulación de aspartamo en realidad puede dañar el cerebro y causar cáncer, por nombrar tan solo unos pocos de una amplia gama de efectos adversos para la salud de esta alternativa 'sin calorías' de azúcar. Además, un reciente estudio realizado con ratas de laboratorio ha

revelado que, al consumir sacarina y aspartamo, ambos edulcorantes sintéticos, en comparación con la ingesta de sacarosa (azúcar de mesa), las ratas ganaron más peso y los niveles de ingesta de calorías también fueron similares.

Así que revisa en tus alimentos, el listado de ingredientes resaltados en negrita y verifica que estás consumiendo.

