

Las almendras y sus peligros naturales

Francisco García Olmedo

En noviembre de 2014, la Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos ha ordenado la retirada del mercado de partidas de almendras sin pelar ni tratar, procedentes de Italia y España. El importador Marin Food Specialties, Inc., de Byron (California), ha aceptado voluntariamente retirar su línea Whole Foods de almendras orgánicas crudas. El problema no es un pérfido contaminante foráneo, sino un componente natural de la almendra que, en determinadas condiciones, genera un potente tóxico que no es otro que el cianuro (ácido cianhídrico o prúsico) que se libera a partir del glicósido de amigdalina que contiene la almendra de forma natural. Este tipo de compuestos que generan cianuro no es exclusivo de la almendra, sino que está presente en no menos de dos mil especies vegetales que los humanos hemos consumido en algún momento de la historia, especialmente en ciertas partes de la planta, como los huesos del albaricoque y el melocotón, los tallos de sorgo o, sobre todo, las raíces de la yuca o mandioca, que es en la actualidad un alimento básico para decenas de millones de personas en el mundo.

Afortunadamente, el ácido cianhídrico es hidrosoluble y volátil, por lo que es eliminable por lavado del material previamente pulverizado, por tratamiento térmico o por una combinación de ambos métodos. Gracias a estos métodos, los humanos han consumido este alimento sin graves problemas desde tiempos prehistóricos. Sin embargo, no hace tanto que se esclareció la causa de un síndrome neurológico que afecta a muchos de los habitantes más pobres del planeta, sobre todo en África, y que se manifiesta principalmente por problemas de movilidad de las piernas. Dicha causa es la exposición continuada a dosis subletales de cianuro. Esto sucede por lavado incompleto de la yuca, que deja trazas del veneno, especialmente en años de sequía.

En las almendras dulces, el tóxico no alcanza concentraciones muy altas y es difícil que se lleguen a acumular concentraciones letales, pero no se excluye que el consumo excesivo del fruto seco pueda causar problemas y, en consecuencia, las máximas concentraciones toleradas están determinadas normativamente en Estados Unidos. Curiosamente, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y la California Almond Board no recomiendan el consumo de almendras crudas, pero lo hacen por otra razón distinta de la presencia del tóxico. Se trata de la posible infección por *Salmonella* spp, por lo que se ha regulado que las almendras crudas se pasteuricen, un tratamiento que no elimina el cianuro. Sin embargo, esta regla no se aplica a las almendras orgánicas de importación.

Los activistas de los mal llamados alimentos «naturales», «orgánicos» o «ecológicos» se oponen agresivamente y hacen chanza de las restricciones y la pasteurización impuestas a las almendras crudas, cuyos riesgos bien definidos acabamos de describir, mientras que insisten en prohibir las cosechas transgénicas por riesgos que no son capaces de formular.

Si cuento esta historia anecdótica, es para ilustrar una vez más que «lo natural no es a menudo inocuo, ni lo artificial es necesariamente perjudicial».