Para tranquilidad de los ortoréxicos

Posted on 17 de febrero de 2014 by Francisco García Olmedo

Antes de entrar en harina, conviene empezar reiterando que la humanidad en su conjunto nunca se ha alimentado mejor ni con tanta seguridad desde el punto de vista sanitario. Es cierto que el hambre sigue siendo una de las mayores lacras de la humanidad, pero la tasa de los que no reciben las calorías alimentarias mínimas para una vida digna es la más baja de la historia. Dicho esto, resulta chocante que, al mismo tiempo, haya surgido una explosiva «epidemia» de ortorexia, que es la enfermiza preocupación por la sanidad de los alimentos que consumimos. Esta preocupación carece de una base científica objetiva, mientras que la creciente seguridad está basada en los avances del conocimiento y en una infraestructura normativa y de control sin precedentes.

No hace tanto tiempo que una ciudad como Madrid carecía de un sistema de inspección alimentaria y de un laboratorio municipal que merecieran tales nombres. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y su homóloga europea son también de creación relativamente reciente. Hace nada que, sobre materia alimentaria, todo eran ojos que no veían y corazones que no sentían. Citaré dos ejemplos de problemas que solían pasar inadvertidos y que en la actualidad son objeto de alerta permanente y de eficaz gestión: la presencia de toxinas de origen fúngico en frutos secos, granos y productos lácteos, y la contaminación por mercurio de alimentos marinos.

Hace tiempo que escribí en *Revista de Libros* sobre la presencia de toxinas fúngicas en alimentos, una contaminación biológica frecuentemente asociada a los productos ecológicos. Se trata de la presencia de toxinas producidas principalmente por hongos del género *Aspergillus* (aflatoxinas, fumonisinas, zearalona y deoxivalenol), debida a que la menor eficacia de los métodos de control antifúngico aplicados en la agricultura ecológica permite un mayor desarrollo de estos hongos que, sin que produzca síntomas muy visibles, puede dar lugar a la producción de micotoxinas con toxicidad hepática y promotoras de tumores en animales de experimentación. Hasta media docena de entradas mensuales a este respecto se registraban entonces en la red europea de alertas alimentarias, una incidencia que, en proporción, es diez veces mayor que en los productos convencionales, en los que a su vez es mayor que en los productos transgénicos.

Un claro exponente de la injustificada permisividad con que se acoge la agricultura ecológica en medios políticos puede verse en una insólita modificación reglamentaria del 28 de septiembre de 2007 por la que se duplicaban los niveles máximos permitidos de algunas de

estas toxinas, un cambio sin precedentes, ajeno a justificación científica alguna, salvo la inaceptable de que se hacía «para evitar la perturbación del mercado».

Recientes alarmas alimentarias en Andalucía han venido a dar la razón a mis severas críticas de hace más de un lustro: en primavera y a lo largo del otoño de 2013, ha sido necesario destruir más de millón y medio de litros de leche e inmovilizar cientos de miles de toneladas de maíz por la presencia de aflatoxina B1. Un verano cálido y un almacenamiento por encima del 15% de humedad favorecen, al parecer, la acumulación de la toxina que, incluso cuando no supera en el maíz los límites establecidos por el reglamento criticado, se concentra hasta niveles no saludables en la grasa de la leche de la vaca que consume dicho maíz. Las centrales lecheras, que analizan la calidad de la leche que reciben, y el sistema público de inspección y control han sido en este caso eficaces, para tranquilidad de los ortoréxicos, tan partidarios ellos de los productos ecológicos, más proclives a presentar este problema.

Hace más de una década, una neoyorquina de mediana edad empezó a sufrir trastornos neurológicos, y alguien le había sugerido que se psicoanalizara, cuando un químico la oyó por casualidad enumerar sus males y le pidió una muestra de pelo. Fue así como se descubrió que esta señora estaba intoxicada por mercurio, contaminante que tiende a acumularse en el organismo humano, donde tiene dificultades para ser eliminado. Resultó que dicha señora estaba siguiendo una estricta dieta que incluía cada noche un filete de pez espada a la plancha. En efecto, el mercurio aparece de modo natural en las aguas dulces y salinas. Además, su concentración en ellas se ve aumentada como consecuencia de la actividad humana (combustión de carbones, incineración de basuras, emisiones industriales). El metal es transformado por los organismos acuáticos en metil-mercurio, un derivado orgánico muy tóxico, el cual es concentrado a través de la cadena trófica. Como consecuencia, los pescados y mariscos contienen este producto en cantidades que varían según el lugar que la especie ocupa en dicha cadena y según el mar de procedencia.

En un informe de la AESAN se examina la situación del mercurio (principalmente en forma de metil-mercurio) en los alimentos marinos que se consumen en España y se dan recomendaciones para su consumo, particularmente en los grupos de riesgo, tales como mujeres gestantes y niños pequeños, tratando de conciliar este inconveniente con el evidente beneficio cardiovascular que el consumo de estos alimentos tiene para la salud humana. Las grandes especies predadoras, como el atún de aleta azul y el pez espada, y bivalvos como el mejillón y el berberecho, son las más contaminadas, y las recomendaciones para niños pequeños y adultos pueden ser tan reducidas como 25 gramos/semana y 50 gramos/semana. En cambio, el salmón o la sardina están entre los menos contaminados. Si se consume pescado y marisco con mucha frecuencia, deben diversificarse las especies elegidas. De todos modos, los beneficios para la salud que se derivan de consumir pescado

superan ampliamente a los riesgos.

Volveremos a ocuparnos de estos temas.