IDEAL
JAÉN
22/04/2018
IDEAL DE JAÉN
Prensa: DIARIO
Tirada: 3.120
Valoración: 1.023 €
Sección: LOCAL
Difusión: 2.307
Página: 12

A CIENCIA CIERTA

UN PASEO SEMANAL POR LA SENDA DEL CONOCIMIENTO

JOSÉ JUAN GAFORIO
Catedrático de Inmunología.
Universidad de Jaén. @JoseJGaforio

¿Qué debes saber sobre la acrilamida?

Se forma durante la cocción y el procesamiento de los alimentos a alta temperatura

En los últimos días ha aparecido una nueva palabra en todos los medios de comunicación que probablemente sea desconocida para la mayoría. Se trata de la acrilamida. ¿Por qué se cita ahora? En la Unión Europea ha entrado en vigor el once de abril pasado una nueva legislación que limita la cantidad de acrilamida en los alimentos. ¿Por qué debería conocer esta sustancia? Es importante, pues puede afectar a su salud de forma negativa, en consecuencia, merece la pena conocer algo más sobre ella.

¿Qué efectos tiene la acrilamida que hace que sea necesario limitar su presencia en los alimentos? La causa es que se le considera una sustancia con potencial para dañar nuestra salud de forma diversa. La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) la considera como «probable carcinógeno para los humanos». También tiene capacidad neurotóxica y hepatotóxica. ¿Es entonces una molécula sobreañadida que contamina los alimentos? Pues no precisamente. Entonces, ¿cómo se produce? Se forma naturalmente durante la cocción y el procesamiento de los alimentos a alta temperatura, como freír, tostar y hornear. En estas condiciones reacciona un aminoácido, la asparagina, con azúcares, fundamentalmente glucosa y fructosa, como parte de una reacción que se denomina de Maillard, que se aprecia visualmente al adquirir el alimento un color más o menos parduzco. Por tanto, es una sustancia que aparece naturalmente al procesar el alimento sometiéndolo a altas temperaturas. Como hemos visto, se forma por reacción de otras moléculas naturales que están presentes de forma natural en los alimentos.

¿En qué alimentos se encuentra? En aquellos que se someten a los procesamientos que lo exponen a altas temperaturas y que, además, en su composición se encuentren las sustancias que la originan. Entre otros, se detecta en las patatas fritas, café, cereales del desayuno, galletas, pan tostado, pan de molde, algunos alimentos infantiles, etc.

¿Se puede considerar que su presencia en los alimentos es algo reciente? Realmente no es nuevo, esta sustancia ha estado presente en nuestra dieta desde que cocinamos los alimentos. Lo que sucede es que ahora sabemos de su potencial perjudicial para nuestra salud y, si a esto se le suma la preocupación por la seguridad alimentaria, las autoridades correspondientes han decidido legislar para minimizar nuestra exposición a dicha sustancia.

¿A qué obliga esta legislación a las empresas de la industria alimentaria? Les obliga a cuantificar y controlar la presencia de acrilamida en sus alimentos, así como a disminuir su presencia a los límites de referencia estipulados en la legislación. Estos niveles de referencia serán revisados por la Comisión cada tres años, con el objetivo de establecer gradualmente niveles más bajos. Esto es lo que se refiere a la industria alimentaria, pero, ¿qué medidas tenemos que tomar cuando cocinamos los alimentos en casa? En el caso de las patatas fritas, las recomendaciones son: seleccione la temperatura correcta para freír, no sobrepase los 175ºC; freír la cantidad de patatas adecuada, no llenar la sartén o freidora de patatas; una vez fritas, quite el exceso de aceite depositando las patatas sobre papel absorbente; utilice aceite limpio, no conviene reutilizarlo muchas veces; las patatas no deben quemarse, esto incrementa la cantidad de acrilamida, deben estar ligeramente doradas. Finalmente, utilice un buen aceite, los más saludables son los aceites de oliva vírgenes. Algunos estudios han demostrado que son capaces de minimizar algunos efectos perjudiciales de la acrilamida sobre nuestra salud.

Esta sustancia ha estado presente en nuestra dieta desde que cocinamos los alimentos

Por último, recordarle que del 18 al 20 de mayo se va a celebrar en el nuevo Museo Ibero de Jaén el 'III Congreso Internacional sobre Aceite de oliva Virgen, Olivar y Salud'. En él podrá ver y escuchar directamente a los mejores científicos, que hablarán sobre los últimos avances referentes a los efectos saludables de los aceites de oliva vírgenes. No crea que por ser un congreso está específicamente diseñado para científicos, está organizado para que cualquier persona pueda entender lo que allí se exponga. Le invito a que se inscriba, es necesario hacerlo para poder asistir a esta parte del congreso. Hay otras actividades que están abiertas al público en general y que no requieren inscripción previa. Puede consultar todo esto en la página web: https://olivecongreso.com/. ¡No se lo pierda, es una oportunidad única!