

*Aditivos, residuos, contaminantes...*

# ¿QUÉ LLEVAN LOS ALIMENTOS?

No es infrecuente que los medios de comunicación publiquen noticias o difundan reportajes que, aun sin estar relacionados con un incidente de seguridad alimentaria que esté aconteciendo en ese momento, consiguen intranquilizarnos. La mayoría de las veces es aquello que no entendemos lo que siembra la duda, duda que condicionará nuestros hábitos de compra y consumo, no siempre de forma justificada. Surgen preguntas de todo tipo: *¿Esto está regulado? ¿Se está verdaderamente incumpliendo la legislación? ¿Estamos ante un peligro concreto? ¿Qué precauciones debemos adoptar?*

No es fácil vulgarizar la información científica, ni cabe especializarse en todas las materias relacionadas con la inocuidad de los alimentos. Pero una información adecuada que nos lleve a adquirir una formación básica, nos permitirá leer este tipo de noticias con criterio y gestionarlas con serenidad. Con esa formación sabremos, por ejemplo, que una hortaliza con residuos de plaguicidas no tiene por qué ser ilegal ni peligrosa.

**U**no de los aspectos que con frecuencia contribuye a incrementar la percepción de riesgo se relaciona con la presencia en el alimento de las más diversas sustancias, ajenas a su composición original. Surge entonces la confusión entre los aditivos, los residuos, los contaminantes... que se acentúa si desconocemos su marco regulatorio.

## Aditivos y residuos

Todo alimento presenta una composición original, a base de un solo ingrediente (una lechuga, una carne, un pescado) o integrando, como producto alimenticio elaborado, varios ingredientes en su composición, simples o compuestos, a su vez, por otros ingredientes menores. Pero todo es *alimento*: todo tiene un valor nutricional, mayor o menor.

Esta composición de partida puede verse modificada, de forma voluntaria o de forma accidental, mediante la incorporación o aparición de sustancias absolutamente ajenas a dicha composición inicial, que pueden tener un papel tecnológico, pero no valor nutricional.

Por ejemplo, podemos añadir **aditivos**, con diversas finalidades tecnológicas. Tan normal es su incorporación, que se

consideran ingredientes. Esta adición requiere de la acción voluntaria: se incorporan en la producción y transformación de alimentos, se trata de sustancias evaluadas hasta lo impensable, se autorizan las dosis y condiciones de uso y se controlan investigando sus **residuos** en el alimento.

Las circunstancias negativas que pueden concurrir en torno a esta adición voluntaria se limitan a unos pocos supuestos: utilización de sustancias no autorizadas o superación de los límites máximos de residuos fijados.

## Visitantes imprevistos: los contaminantes

También podemos encontrar otras sustancias ajenas a la composición original de los alimentos que no sean fruto de la adición voluntaria, sino "visitantes imprevistos" (aun siendo, en algunos casos, previsibles) y no deseados que han llegado al alimento sin el conocimiento y contra la voluntad de quien lo produce, fabrica o elabora: los **contaminantes**.

Por su naturaleza pueden ser biológicos (bacterias), químicos (sustancias químicas) o físicos (esquirlas de cristal, radiactividad...). Pueden tener diversos orígenes, desde la contaminación microbiana consecutiva a enfermedades en los animales de abasto o resultante de una higiene deficitaria, hasta los contaminantes agrícolas, industriales... que a la larga devienen en contaminantes ambientales.

Los *contaminantes químicos* pueden actuar de forma aguda (toxicidad tras una sola exposición, tras una sola ingesta) o crónica (se van incorporando al organismo humano o animal en concentraciones muy bajas mediante exposiciones reiteradas, durante largos períodos de tiempo, hasta que su acumulación alcanza un nivel que resulta tóxico y capaz de generar problemas de salud). Estos contaminantes crónicos o acumulativos revisten mayor gravedad para los niños (sus capacidades metabólicas y detoxificantes aún no son las del adulto y su dintel de toxicidad está más bajo, además de tener muchos años por delante para exponerse accidentalmente a estos contaminantes y, ya de adultos, que el tóxico acumulado alcance el dintel de toxicidad) y las personas ancianas, por las insuficiencias ligadas a la avanzada edad que su metabolismo y capacidad detoxificante puedan presentar.

La protección frente a estos *visitantes imprevistos* se basa en la **prevención** en toda la cadena alimentaria, para evitar que lleguen a la cadena con las materias primas, para evitar que se incorporen (o incluso que se generen) durante el proceso de transformación o se incrementen durante el almacenamiento. Y prevención y control, para impedir la puesta en el mercado de productos contaminados.

