



Otros seis 'venenos', distintos al mercurio, que pueden estar en su plato

El mercurio es uno de los diez productos químicos que, presente en alimentos como el atún, y que consumido muy frecuentemente, plantea problemas de salud.

Este elemento, al igual que el plomo, el cadmio y el arsénico, son considerados 'venenos públicos', al estar presentes en algunos productos de consumo humano. Son llamados contaminantes metálicos, y provienen de una contaminación tecnológica de los alimentos y del ambiente que los rodea en forma de agua, aire y suelo.

Y están los contaminantes no metálicos, que se generan por una migración del químico desde los envases o latas al alimento.

Otros enemigos de la salud son los residuos de plaguicidas en los vegetales. Se ha demostrado que la malnutrición calórica-proteica hace aún más susceptible al organismo frente a la acción tóxica de plaguicidas.

- **Mercurio**

Es un elemento presente en el aire, el agua y los suelos. La exposición al mercurio causa graves problemas de salud y es peligrosa para el desarrollo intrauterino y en las primeras etapas de vida. Es tóxico para los sistemas nervioso e inmunitario, el aparato digestivo, la piel, los pulmones, riñones y ojos. La vía de exposición humana es el consumo de pescados y mariscos con metilmercurio.

- **Cadmio**

Es un metal pesado presente en minerales de zinc, cobre o plomo.

Es una de las consecuencias de la metalurgia y el uso de fertilizantes a base de fosfatos. Su presencia en las aguas marinas contamina la carne del marisco. Se recomienda evitar el consumo de sus vísceras, de color oscuro y localizadas en la cabeza, en el caso de gambas, langostinos, cangrejos, centollos.



- **Plomo**

La decadencia del Imperio Romano se atribuye a una intoxicación crónica por plomo a través del agua conducida por cañerías de este metal y del uso de recipientes de soldaduras, cerámicas y esmaltes. Se busca que los automóviles del futuro ya no desprendan por sus tubos de escape plomo-tetra-etilo, causante de intoxicación plúmbica a través del aire y de verduras y frutas contaminadas. En soldaduras de latas de conserva puede darse migración de plomo del envase.

- **Nitratos**

Son uno de los componentes principales de fertilizantes y abonos. Permiten a las plantas crecer más rápido, pero al usarse en exceso no son metabolizados y terminan en las verduras, especialmente las de hoja, como acelgas y espinacas, que a veces superan los niveles diarios admisibles de nitratos.

Conviene limitar el consumo de dichas verduras a dos raciones semanales. Incluso estas cantidades pueden ser excesivas para embarazadas, recién nacidos y personas con frecuentes desórdenes gástricos.

- **Anabólicos**

Su origen generalmente está en la administración de estos a animales, que luego consume el hombre (carne, leche). Por su intervención en el metabolismo hormonal, pueden producir mayor retención de nitrógeno y más producción de proteínas; al agregarlos al forraje del ganado aseguran el aumento de peso en el animal. Pero estas hormonas tienen efectos secundarios en la salud humana, el dietil-estilbestrol tiene efecto cancerígeno.

- **Arsénico**

El arsénico inorgánico está presente de forma natural en las aguas subterráneas de varios países. Su mayor amenaza para la salud pública reside en la utilización de agua contaminada para beber, preparar alimentos y regar cultivos alimentarios.



Se puede encontrar arsénico orgánico en algunos mariscos (ostras, almejas) y peces. Las personas que fuman tabaco también pueden estar expuestas al arsénico inorgánico que contiene el tabaco natural.

Diario El País, 3 de Noviembre de 2016. Página 3