

y miembro del Observatorio de la Nutrición del Ministerio de Sanidad. Ese crujiente del cochinito, el ternasco... las patatas fritas, las tostadas que más doradas, que crujen cuando se las mastican y que pueden ser toda un arma arrojadiza que se vuelva contra la salud.

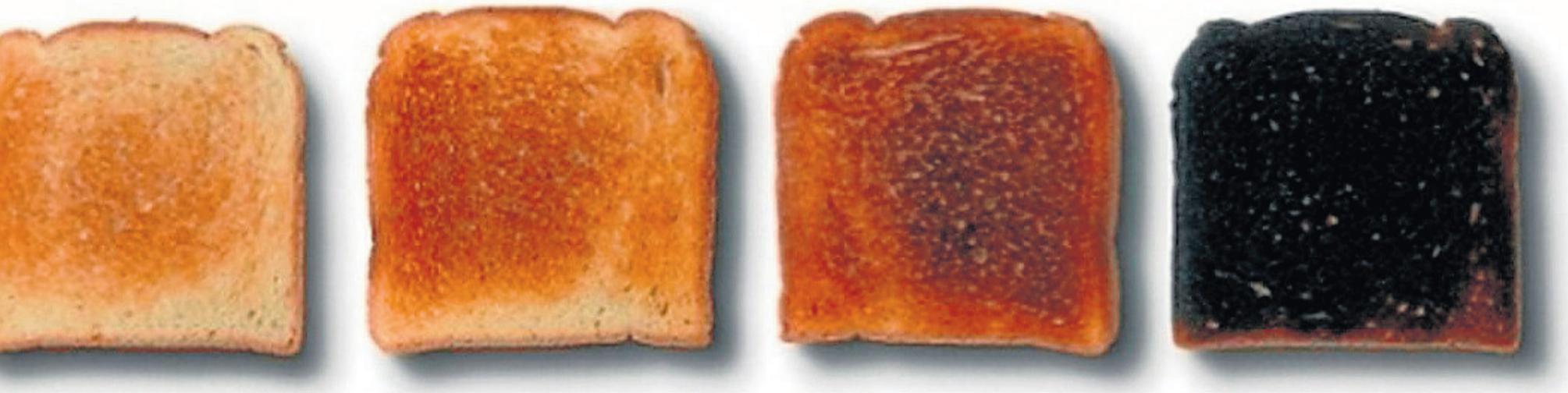
Esta reacción es el resultado de la liberación de ciertos aminoácidos de la proteína de la carne, al juntarse con los azúcares reductores del alimento y es lo que modifica las características organolépticas (sabor y color) del alimento. «Las investigaciones de hace años presentan a

esta reacción de Maillard con gran incidencia tóxica y cancerígena, tal como la ha denominado Agencia Internacional de Investigación del Cáncer», indica.

Poco se sabía de los efectos de la acrilamida hasta que la Universidad de Estocolmo observó en 2002 grandes concentraciones en la sangre en un grupo de población y descubrió que se debía a la dieta que llevaban ya que no estaban expuestos a sustancias químicas. Los estudios han confirmado las sospechas de los efectos cancerígenos del compuesto y las agencias de seguridad alimentaria

como la europea (EFSA) y la española (Aecosan) han comenzado a alertar sobre su consumo excesivo. Así, el pasado 11 de abril entró en vigor el Reglamento de la Comisión Europea destinado a reducir la presencia de acrilamida en los alimentos. «Convivimos con la acrilamida desde que el hombre descubrió el fuego», describe Andreu Palou en distintas publicaciones, catedrático de bioquímica de la Universidad de las Islas Baleares e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición

(Ciberon). Palou fue vicepresidente del Comité Científico de la Alimentación Humana de la UE cuando se alertó de la existencia de este componente. «Como no podemos quitar del mercado los alimentos ricos en carbono», describe Palou, la Unión Europea puso en vigor, desde el 10 de diciembre, una guía de mitigación dirigida a la industria alimentaria y restauradores para reducir el nivel de acrilamida en alimentos precocinados como los 'snacks' o el café tostado, y en la elaboración cotidiana de panificados y las patatas fritas.



alimentos más importantes que contribuyen a la exposición a la acrilamida son las patatas fritas, el café, las galletas dulces y saladas, el pan crujiente o blando. Si bien la presencia de la acrilamida en estos alimentos es baja, este componente se encuentra en dosis mucho más altas en el tabaco, y también surge en los procesos industriales de producción de plásticos, tintura y en la industria papelera.

Marilourdes de Torres indica que «también se da en las carnes grasas muy pasadas de calor en el horno, o asadas en

brasas vivas con fogueadas (la carne bien tostada o con costra, que decimos en Aragón). En plancha y frituras de rebozados, demasiado cocinadas».

Respecto al café, mejor elegir siempre el natural, de tueste bajo y filtrado. Así conseguiremos menor acrilamida mientras conserva sus propiedades beneficiosas. Si el tostado es suave, las concentraciones van a ser muy bajas. Dónde más se encuentra es el instantáneo. No solo es el tostado sino que el proceso de extracción que se utiliza que es muy exhaustivo. La acrilamida es una molécula

pequeña a la que le gusta mucho el agua.

El investigador José Ángel Rufián explica en prensa que «decimos que la acrilamida es un componente 'potencialmente cancerígeno', porque si lo fuera, se hubiera puestos límites más estrictos». «Las medidas son de cumplimiento obligatorio, pero si una empresa se pasa, su producto no queda excluido. Pero debe justificar a las agencias qué medidas tomará en el futuro». Los estudios sobre la incidencia de ese compuesto llevan 15 años, «lo que para los estudios epide-

miológicos es muy poco tiempo», agrega este profesor de la Facultad de Farmacia de Granada. «In vitro y los animales expuestos a dosis altas de acrilamida han demostrado tener efectos severos, pero hablamos de concentraciones muy altas», y considera que «en dosis dietética falta tiempo (de investigación) para demostrarlo». En su opinión, en la dieta cotidiana la ingesta de productos con acrilamida «no es muy alta», y aunque haya excepciones de adolescentes que se atiborran de patatas, «no sabemos con certeza qué puede pasar en 50 años».



4.- El pan tostado con color marrón claro nunca marrón oscuro.

5.- Utilizar aceites limpios, que no estén quemados.

6.- No superar la temperatura de 160-175º al freír.

7.- No exceder 180-200º cuando se utilice el horno que debe ponerse a temperatura más baja si está encendido el ventilador.

8.- Seguir las instrucciones de cocción del envase o embalaje, en función de las especificaciones de los productos, etc.

9.- Cocinar las patatas sólo hasta que

estén doradas o casi doradas; es decir, no cocinarlas demasiado.

10.- Dar la vuelta a los productos en el horno una vez que hayan transcurrido diez minutos, o a la mitad del tiempo total de cocción a fin de evitar que el producto se tueste demasiado

En las medidas de la Unión Europea se insta a que las patatas chips no tengan más de 750 micro gramos de acrilamida por kilo de producto, 500 micro gramos en el caso de las patatas precocidas, 300 en los cereales de desayuno de trigo, centeno y salvados, 400 en las galletas

saladas, 400 en el café tostado y 800 en el café soluble.

La acrilamida está en las frituras de patatas, rebozados, en los asados, tostados y horneados a altas temperaturas. El color (marronización) nos sirve como un indicador importante del proceso de forma que, por ejemplo, no debemos esperar que las patatas nos queden muy doradas.

Más allá de las recomendaciones de la UE, los consumidores también pueden reducir los niveles de acrilamida en sus comidas. Tampoco es mala idea reducir

el consumo de cereales o bollería industrial en el desayuno. En cuanto al café, la UE ha sugerido el reemplazo de la variedad arábica sobre la robusta.

La sociedad tiene que acostumbrarse a convivir con componentes como la acrilamida, y si bien no se puede eliminar al 100%, la clave está en mantener una dieta sana, variada, que además de las tentadoras patatas fritas, el pan de bollería y el café la dieta se balance con otros productos como las frutas, verduras y hortalizas frescas, y también los frutos secos y huevos.