

# XL Semanal

1227

DEL 1 AL 7  
DE MAYO DE 2011  
www.xlsemanal.com

**JAMES  
ELLROY**  
ENTREVISTA  
CON EL  
ESCRITOR MÁS  
POLÍTICAMENTE  
INCORRECTO


**ASESINAS  
EN SERIE**  
¿POR QUÉ LAS  
MUJERES MATAN  
MENOS?



## ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

DIOXINAS, PESTICIDAS,  
METALES PESADOS... TODO LO QUE  
LOS ALIMENTOS  
OCULTAN, AL  
DESCUBIERTO





# Comer puede ser malo para la salud (incluso comiendolo sano)

---

Son un enemigo invisible,  
pero muy perseverante.

Las sustancias químicas que hay en nuestros alimentos, hasta en los aparentemente saludables, pueden llegar a causar enfermedades crónicas. El aumento del asma, los problemas de fertilidad, la diabetes y otras enfermedades autoinmunes apuntan hacia lo que comemos. Por eso hemos preguntado a los expertos qué pruebas hay y qué se está haciendo para garantizar nuestra salud. La respuesta es, cuando menos,

inquietante. **POR CARLOS MANUEL SÁNCHEZ**

IMAGEN DE MEKAKUSHI

.....

# ESTAMOS

ACOSTUMBRADOS A QUE SUENEN LAS TROMPETAS DEL APOCALIPSIS CADA DOS POR TRES, SEA POR LAS 'VACAS LOCAS' O POR LA GRIPE A. PERO LA ÚLTIMA ALARMA SANITARIA EN EUROPA SE HA VENTILADO ENTRE SUSURROS. EL HALLAZGO DE DIOXINAS EN LOS PIENSOS, LA CARNE Y LOS HUEVOS EN ALEMANIA OBLIGÓ A CERRAR MILES DE GRANJAS EN ENERO. ¿QUIÉN SE ACUERDA?



PUEDE QUE NUESTRA CAPACIDAD PARA sobresaltarnos se haya embotado con tanto pregonar que viene el lobo. ¿Dioxinas cancerígenas en un muslo de pollo? ¿Huevos sospechosos? ¡Bah! El nuevo lobo está en Fukushima y sus aullidos nos llegan atenuados. Sin embargo, el potencial dañino de las dioxinas detectadas en Alemania y de otras muchas sustancias químicas que forman parte de nuestro menú cotidiano debería preocuparnos.

¿Tan peligrosas son las dioxinas? Sí. Baste recordar que son un ingrediente del agente naranja, el defoliante utilizado por Estados Unidos en la guerra de Vietnam. Hoy siguen naciendo miles de niños con malformaciones en las zonas fumigadas. ¿Cómo puede llegar una dioxina a una salchicha? El Gobierno alemán echó la culpa a un fabricante de piensos que utilizó grasas industriales. Pero muchos expertos en toxicología y nutrición le dan la vuelta a la pregunta. ¿Cómo pueden no llegar las dioxinas a nuestros alimentos? ¡Si están en todas partes! Plásticos, pesticidas, desechos de la industria del cloro, humos de la combustión de residuos...

Lo peor es que, una vez que llegan al medio ambiente, es muy difícil deshacerse de ellas. Y pueden acabar en la cadena alimentaria y, sin que lo sepamos, en nuestros cuerpos.

La irrupción en los últimos tiempos de una nueva enfermedad —la sensibilidad química múltiple— está motivada sin ninguna duda por la proliferación de estas sustancias. ¿Y qué pasa con el cáncer, las alergias, el asma, la diabetes, la infertilidad y las demencias seniles, cuya incidencia está aumentando en los países industrializados de una manera espectacular? ¿También hay que echarle la culpa a los contaminantes? Al menos, en parte, es muy probable.

Según la Organización Mundial de la Salud, los factores ambientales son los responsables de una de cada cuatro muertes. El informe preparado para la European Science Foundation alerta de que los varones de los países industrializados han visto reducida su producción de esperma un 40 por ciento en el último medio siglo y estiman que se ha multiplicado por dos la incidencia del cáncer de testículo. Además, si se confirman las sospechas en una caída real en los niveles de testosterona, las consecuencias sobre el aumento de enfermedades metabólicas, como diabetes, y cardiovasculares son más que inquietantes. Patologías femeninas como la endometriosis y el ovario poliquístico también se han disparado. La tasa de asma se ha duplicado desde los años 90. Y 50 estudios han relacionado la exposición a los contaminantes con una mayor incidencia de la diabetes de tipo 2, que ya afecta al 10 por ciento de los españoles, y de trastornos metabólicos como la resistencia a la insulina. Uno de estos informes realiza una proyección estadística que hace tragar saliva: a este ritmo, en 2050, la mitad de la población europea podría ser diabética o padecer otras enfermedades autoinmunes.

¿Qué está pasando? Nadie lo sabe exactamente. Pero cada vez son más los que miran con aprensión las moléculas sintéticas que utiliza la industria en sus envases o que forman parte de los pesticidas de la agricultura. O que sospechan de algunos aditivos alimentarios, como los edulcorantes de los productos *light*, desde refrescos hasta chicles sin azúcar. O que dudan de la inocuidad de ciertos ingredientes de los productos cosméticos que se absorben por la piel, de las nanomoléculas en las cremas bronceadoras e incluso de ciertos desodorantes, aduciendo que los tumores mamarios se dan con más

No todo lo que crea la industria está en tela de juicio, pero los disruptores endocrinos, que afectan al sistema metabólico y hormonal, ya están siendo 'juzgados' en Francia, con el respaldo de Alemania y EE.UU.



## LOS TÓXICOS EN EL PLATO

### ¿Cuáles son?

Los compuestos tóxicos más habituales son: plaguicidas, como el lindano, endosulfán y hexaclorobenceno; metales pesados, ftalatos, residuos industriales, como la dioxinas y los policlorobifenilos (PCB); conservantes, colorantes y edulcorantes también están en el punto de mira.

### ¿Dónde están?

Pueden estar directamente en los alimentos, a través de los pesticidas agrícolas. O en los envases industriales, como, las bandejas de corcho fabricadas con poliestireno, las latas de conserva con bisfenol A o el plástico film hecho con ftalatos.

### ¿Cómo afectan?

Hay varios males derivados de los contaminantes tóxicos persistentes (CTP), pero lo más alarmante es su 'persistencia'. El DDT, por ejemplo, se prohibió en 1977, pero un estudio probó que el 88% de la población aún tiene restos del insecticida.

### ¿Qué pruebas hay?

Cada vez hay más datos. En España ya hay varios estudios. Uno de Nicolás Olea, investigador del Hospital Clínico de Granada, que analizó los niveles de CTP en 150 placentas, detectó una media de 8 plaguicidas por placenta. En Canarias, otra investigación ha detectado pesticidas y PCB en el líquido amniótico del 70% de las mujeres embarazadas. En 2006, la entonces ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, y miembros de su equipo se sometieron a un análisis de sangre durante una campaña de WWF/Adena. Aparecieron 52 sustancias químicas sintéticas; entre ellas, pesticidas, dioxinas, plásticos, retardantes contra el fuego y detergentes.

frecuencia en el cuadrante superior izquierdo del pecho, precisamente donde se aplica mayor cantidad de estos productos de higiene, pues la mayoría de la población es diestra. O que se preguntan qué pasa cuando se calienta el recubrimiento de las sartenes antiadherentes, uno de cuyos componentes es un ácido fluorado. O si las cazuelas de aluminio podrían estar relacionadas con el alzhéimer. O si los metales pesados que se acumulan en la grasa de algunos peces podrían ser perjudiciales para el ser humano. Sin ir más lejos, en el País Vasco las protestas de los padres ha conseguido que se retire del menú de los comedores escolares el panga vietnamita después de que la Organización de Consumidores y Usuarios alertase de

los índices de metal y plaguicida hallados en el pescado procedente del país asiático.

Aunque todas las moléculas producidas por la industria química no están en tela de juicio, algunas de ellas, denominadas 'disruptores endocrinos' por su capacidad para afectar a nuestros sistemas hormonal y metabólico, se sientan en el banquillo. La agencia francesa de seguridad alimentaria ha comenzado este año un estudio sobre ellas, en colaboración con alemanes y norteamericanos. ►

## La alimentación, a examen

Preparemos el menú estándar de un niño, según las recomendaciones de Sanidad: mucha fruta y verdura, lácteos, poca grasa. Y analicemos el contenido.

**Resultado: 128 residuos químicos, 47 potencialmente cancerígenos. Esa es la conclusión de un estudio de la Alianza Europea por la Salud y la asociación Générations Futures. Hallaron dioxinas, trazas de pesticidas, metales... Su concentración está por debajo del umbral que marca la ley, pero son tantas las sustancias que los efectos a largo plazo son preocupantes.**



### Desayuno

1

El plástico del termo contiene bisfenol A, perturbador endocrino que migra a la leche con el calor.

2

Trazas de insecticidas en el pan de molde, usados para la conservación del cereal en los silos.

3

Quince sustancias cancerígenas en la mantequilla; entre ellas, dioxinas derivadas de procesos industriales que acaban en la cadena alimentaria.

4

Tres pesticidas y un fungicida cancerígeno en el zumo envasado. Trazas de plaguicidas en la mermelada y en la piel de la fruta.

En Alemania, los Verdes ya son la tercera fuerza política con un programa electoral de tolerancia cero a estos productos. Y, en España, el proyecto de la nueva ley general de salud pública incluye por primera vez la sanidad ambiental (artículos 84 a 86) y pretende dotar al ministerio de servicios más eficaces de inspección y evaluación de riesgos de las sustancias químicas.

Examinemos de cerca estas sustancias. Las dioxinas forman parte de la enorme colección de contaminantes tóxicos persistentes (CTP) que los laboratorios han ido ampliando hasta superar las cien mil sustancias químicas actuales que impregnan productos de consumo de todas clases. «Estos contaminantes se encuentran en muchos alimentos que ingerimos a diario, circulan por nuestra sangre y se almacenan en nuestro organismo», explica Miquel Porta, catedrático de Salud Pública de la Universidad Autónoma de Barcelona. «Suelen llegar hasta nosotros en dosis bajas, sobre todo a través de las partes más grasas de

## Almuerzo

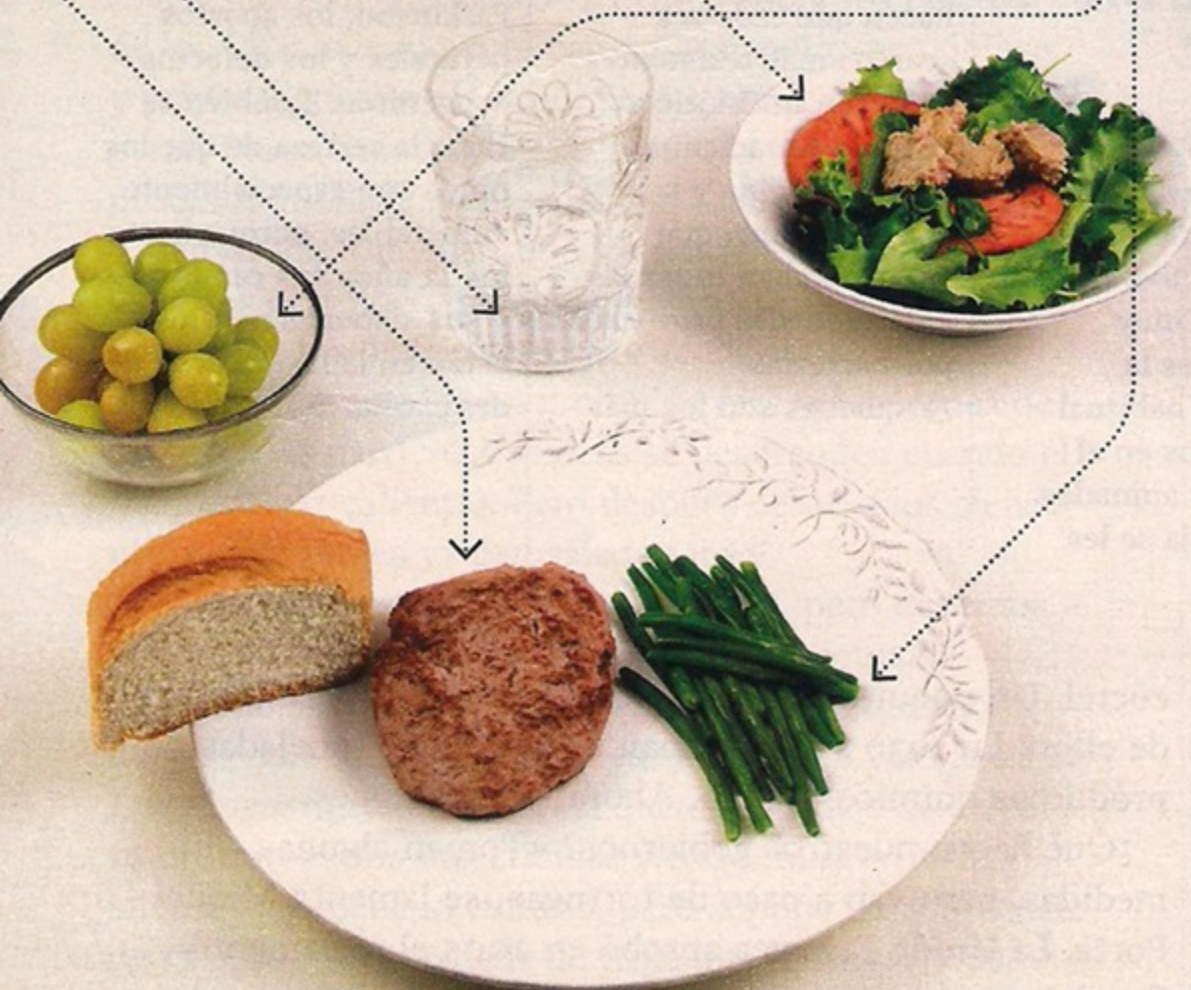
**1** Pesticidas en el tomate. Trazas de metales pesados en el atún de lata (arsénico, mercurio y cadmio).

**2** Diez contaminantes en la carne, concentrados sobre todo en la grasa.

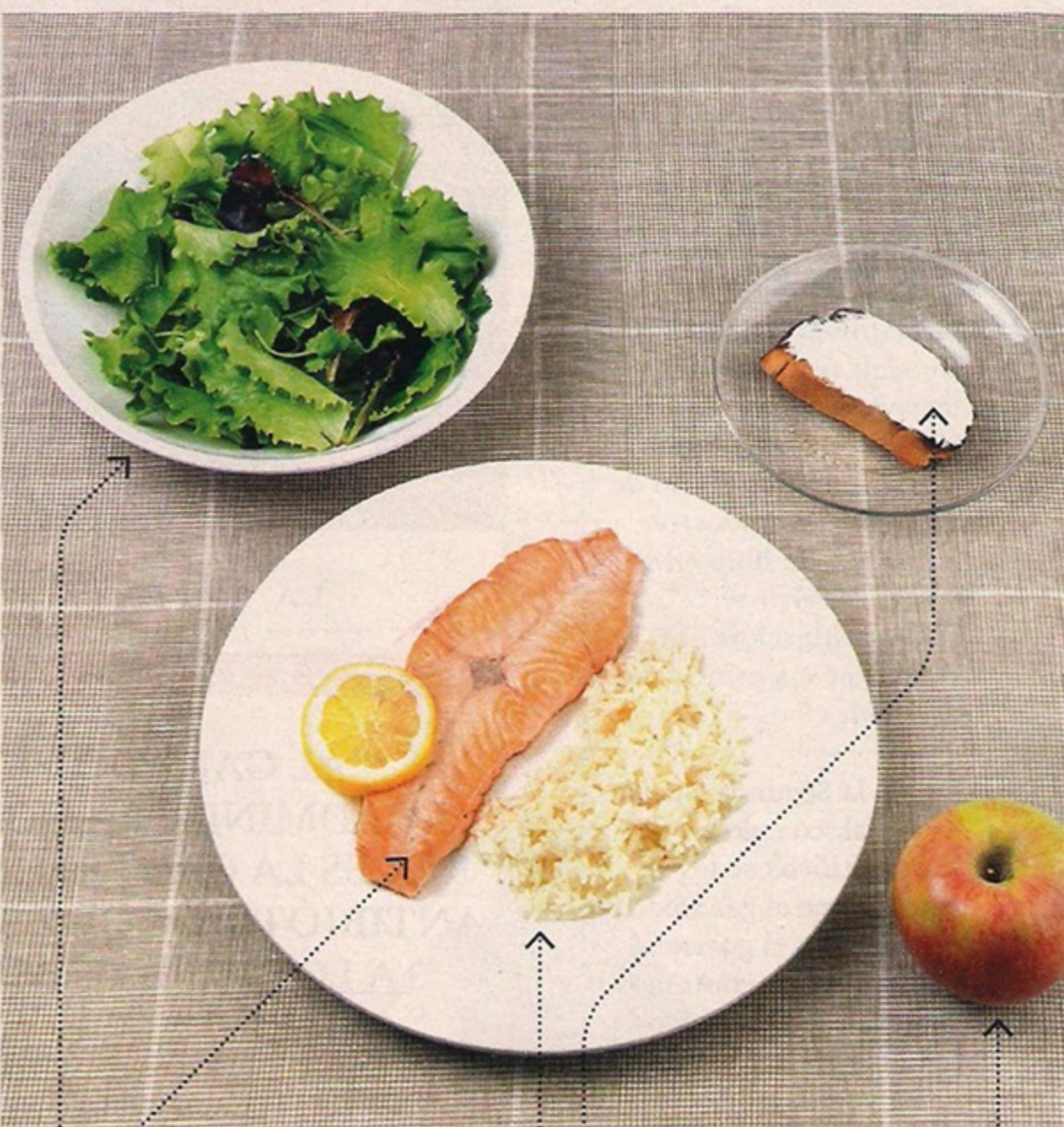
**3** Nitratos en el agua, procedentes de abonos agrícolas. Tres subproductos de la cloración sospechosos de causar tumores.

**4** Residuos de plaguicidas en las judías verdes, importadas de un país extracomunitario.

**5** Restos de fitosanitarios en la uva. Otro estudio encontró trazas de plaguicidas en el 59 por ciento de la fruta y el 30 por ciento de las hortalizas, sobre una muestra de 3500 alimentos.



Los contaminantes tóxicos persistentes se disuelven en las grasas de muchos alimentos, y los riñones no los pueden excretar. Se acumulan en el hígado, el páncreas, el sistema nervioso...



## Cena

**1** El salmón contiene 34 sustancias químicas. La grasa concentra contaminantes industriales, metales pesados y dioxinas.

**2** Diez pesticidas en el arroz importado de Asia.

**3** Ftalatos en la bandeja de plástico, que migran a los alimentos cuando se calientan en el microondas.

**4** Contaminantes en el queso procedentes de la industria que se encuentran especialmente en la hierba que pastan las vacas.

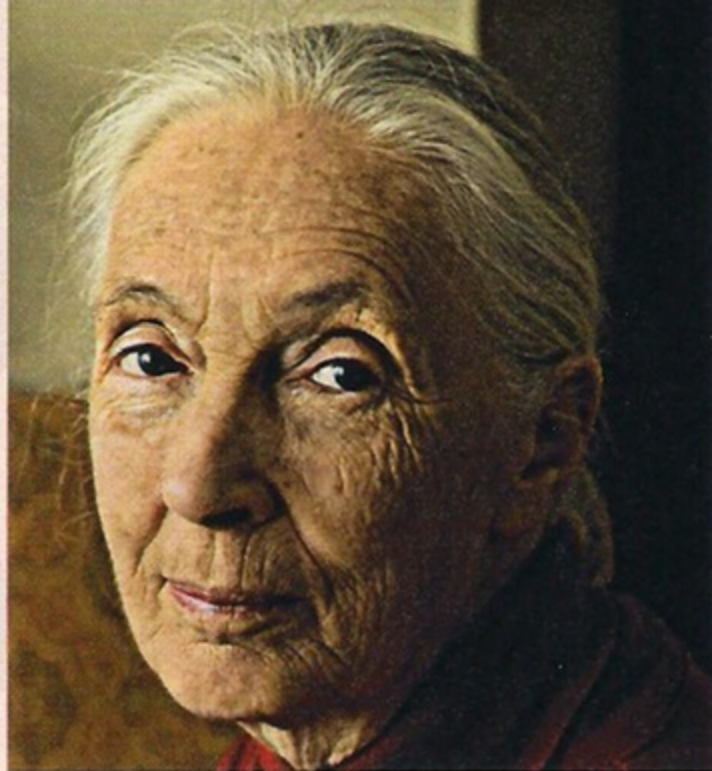
**5** Seis plaguicidas en la manzana procedente de Brasil. También se encontraron en limones de Argentina.

los alimentos. Son lipofílicos, es decir, se disuelven en las grasas, y el organismo no los puede excretar a través de los riñones. Así que los vamos acumulando a lo largo de nuestra vida en el hígado, el páncreas, el sistema nervioso... Además, son muy resistentes a la degradación. Si es usted mujer y tiene un hijo, seguro que él heredará una parte de sus CTP. Si ahora dejásemos de estar expuestos, su ►

**L**a

primatóloga Jane Goodall es una de las mayores expertas en alimentación y pionera en alertar sobre el uso de pesticidas y productos químicos. Su libro *Otra manera de vivir* recoge sus investigaciones. Estas son sus principales denuncias.

Desde la Segunda Guerra Mundial, cuando a los científicos se les ocurrió que el gas tóxico utilizado en la guerra se podía emplear contra los insectos de los cultivos, la industria agrícola se ha vuelto cada vez más dependiente de la química. Es una alianza destructiva. Cuando se utilizan por primera vez los plaguicidas, los



LA EXPERTA

JANE GOODALL

"AL GANADO SE LE ADMINISTRA OCHO VECES LA CANTIDAD DE ANTIBIÓTICOS QUE SE DA A LOS HUMANOS"

insectos se envenenan y mueren con rapidez. Pero poco a poco desarrollan cierta resistencia. Ante eso, se fumiga más a menudo y con pesticidas más tóxicos. Hoy día, los agricultores usan tres veces más productos

químicos que hace 40 años para matar los mismos insectos. Otro aspecto muy preocupante es la introducción habitual de antibióticos en el pienso de los animales. A los de granja se les

administran de manera rutinaria por dos razones. La primera, para proteger a los animales de enfermedades debidas a una dieta poco sana y a vivir hacinados. Y la segunda, porque parece que una pequeña dosis de antibióticos contribuye a que crezcan más deprisa. Cada año se administran toneladas de antibióticos al ganado, casi ocho veces la cantidad que se da a los seres humanos. En las piscifactorías ocurre lo mismo, de hecho con los peces se usan más antibióticos por kilo de carne que en cualquier otra cría. Al entrar en la cadena alimentaria humana, hacen que cada vez seamos más resistentes a ciertos antibióticos, como la tetraciclina, la eritromicina y la ciprofloxacina, que antes curaban todas las enfermedades provocadas por bacterias. ¿Y quiénes son los más

afectados por todo este proceso? Dado que algunos pesticidas imitan el funcionamiento de las hormonas, se concentran en el alimento que antes pensábamos que era el más seguro para nuestros hijos: la leche materna. Incluso los fetos en el seno de sus madres están contaminados con pesticidas, porque estos son absorbidos por la placenta y pasan a través del cordón umbilical al feto. Todavía es necesario investigar más, pero se sabe con certeza que la exposición a los pesticidas químicos está relacionada con varios tipos de cáncer y con la enfermedad de Parkinson, los abortos naturales y los defectos congénitos. También se tiene la certeza de que los niños son especialmente vulnerables, porque hasta los 12 años sus cerebros y sus sistemas nerviosos están en la fase crucial de desarrollo. ■

concentración en nuestro cuerpo tardaría de diez a treinta años en reducirse a la mitad.»

Ya nadie discute que estos productos acaban en nuestro organismo. Lo que la industria química pone en entredicho es que sean perjudiciales para la salud. Se sabe que muchos de estos contaminantes afectan a las hormonas y pueden alterar el sistema inmunológico. En los animales está más que comprobado. ¿Pero qué pasa con los seres humanos? Los fabricantes químicos se agarran a una máxima formulada por el médico suizo Paracelso en el siglo XVI: «Nada es veneno, todo es veneno. La diferencia está en la dosis». Este principio guía todas las leyes sanitarias vigentes. Teniendo cuidado con no sobrepasar las dosis permitidas, no habría problema. Pero la comunidad científica discrepa sobre esta teórica seguridad. Primero, porque muchos tóxicos son bioacumulables. Si ingieres una dosis infinitesimal, no pasa nada. ¿Pero si la tomas cada día, año tras año, y se va acumulando en tu cuerpo durante décadas, tampoco pasa nada? Y segundo, por el efecto

cóctel. Un poquito de veneno es soportable, ¿pero cientos de ellos? En 1930 se fabricaban un millón de toneladas de productos químicos al año. Ahora, 500 millones.

¿Qué hacen nuestros gobiernos? «Toman algunas medidas, pero van a paso de tortuga», se lamenta Miquel Porta. La Unión Europea aprobó en 2005 el reglamento Reach, cuyo objetivo es crear un registro de estas sustancias y que los fabricantes demuestren que no son nocivas antes de permitir su comercialización. Loable

**Las medidas van muy lentas. La UE ha registrado seis sustancias «altamente preocupantes», pero los laboratorios inventan veinte al día. Y solo hay que recordar lo que tardó en probarse la relación entre tabaco y cáncer**



esfuerzo. La industria química presionó entonces a Bruselas, alegando que la norma les costaría 5000 millones de euros y obligaría a despedir a 280.000 empleados. Pero la iniciativa siguió adelante y en febrero se anunció a bombo y platillo su primer logro: el registro de las seis primeras sustancias «altamente preocupantes» y sujetas a autorización, aunque podrán seguir vendiéndose hasta 2014. Media docena. El problema es que los laboratorios inventan 20 moléculas nuevas cada día, 600 al mes.

Y aunque los productos presenten riesgos, es muy difícil establecer una relación entre el daño y la sustancia. Una ambiciosa investigación del ministerio francés recién iniciada estudiará a 20.000 niños desde su nacimiento para identificar las sustancias responsables de las patologías que padezcan a lo largo de... 20 años. Mientras se realiza y se llega a alguna conclusión, ¿qué hay que hacer? «Ante la incertidumbre debería prevalecer el principio de precaución», proponen los expertos. «Pero no todo son incertidumbres, existe muchísimo conocimiento científico sobre los efectos de los CTP, el suficiente para aplicar políticas públicas y privadas mucho más enérgicas», recalca, por su parte, Porta. Solo hay que recordar lo que tardó en probarse la relación entre tabaco y cáncer de pulmón. Y pensar, cínicamente, que los resultados de los estudios dependen en buena medida de quién los pague. Pongamos los bisfenoles. Hace apenas unas semanas, la Unión Europea los ha prohibido en los biberones de plástico (las partículas tóxicas se desprenden cuando el recipiente se calienta). Pero después de 40 años siendo utilizados, ¿no es ya demasiado tarde?

«Quizá para nosotros, los adultos, sí, pero debemos pensar en nuestros hijos y en nuestros nietos», alega Isabelle Saporta, codirectora de un documental titulado *¿Comer puede ser malo para la salud?* En la investigación se revela que en los silos de cereal se utilizan varios insecticidas y fungicidas. «Utilizar silos refrigerados lo evitaría, pero supone un sobrecoste de 13 euros por tonelada de trigo que la mayoría de la industria no está dispuesta a pagar. Piense en ello cuando le dé un bocado al pan.» Saporta propone que se tase con un impuesto del 40 por ciento la utilización de pesticidas para reducir su uso y promover la producción biológica. «Comerte una manzana, un hábito en teoría muy saludable, resulta poco tranquilizador si se tiene en cuenta que puede haber sido fumigada con hasta 26 productos fitosanitarios y que hemos hallado trazas de cinco plaguicidas en análisis de laboratorio.» La carne tampoco está libre de sospecha. «¿Sabe quién consume la mitad de los antibióticos? Pues no son las personas, al menos no directamente. Son los cerdos de las granjas porcinas.» ■

DISFRUTE DE LA MEJOR CALIDAD

\*\*\*\*\* (EXCELENTE) - GUÍA PEÑÍN 2011



CUALQUIER MOMENTO, PUEDE SER TU MOMENTO CAMPO VIEJO. DISFRÚTALO.

[www.momentoscampoviejo.com](http://www.momentoscampoviejo.com)

WINEinMODERATION.eu  
Art de Vivre

El vino sólo se disfruta con moderación.