

«EL FIN ES QUE LOS ALIMENTOS TENGAN SUS PROPIEDADES NATURALES»

EL RINCÓN

De Marta Robles

-¿Son todos los aditivos igual de perjudiciales?

-Podrían serlo si se toman en exceso. El problema es que los fabricantes ponen unas dosis de aditivos que llegan a los límites permitidos y no los sobrepasan. Pero se da el efecto sumatorio, ya que casi todos los alimentos que consumimos tienen aditivos en dosis al límite y es fácil que sobrepasemos su ingesta al sumarse los de un alimento y los de otro. Los aditivos en los que ya se ve un daño al organismo son colorantes y conservantes. Se han reportado alergias, intolerancias digestivas, elevación de la presión arterial, disbiosis intestinales, etc.



Dr. Domingo Carrera

Centro Médico
Quirúrgico de
Enfermedades
Digestivas

-¿Cómo evolucionan esos aditivos?

-Se han creado nuevos para mejorar textura, color y sabor, además de los que consiguen una mayor seguridad. Estas creaciones son químicas y, en muchos casos, sustituyen a la materia prima original, con lo cual, en lugar de las características naturales del alimento, se proporcionan estas características con los aditivos químicos, cada vez más parecidos al nutriente real.

-¿El fin es tratar de reducirlos tanto como sea posible?

-Sí, el objetivo es que los alimentos mantengan sus propiedades naturales, en vez de que se aumenten o disminuyan con aditivos químicos. Se deben mantener conservantes para la seguridad alimentaria, pero no sería necesario tanto colorante y saborizante. El problema es usarlos únicamente con el objetivo de un mejor marketing industrial y un aumento de las ventas, a costa de la salubridad de ese alimento.