

- [Opinión](#)
- [Nutrición](#)
  - [Alimentos](#)
  - [Seguridad alimentaria](#)
  - [Dieta](#)
  - [Nutrientes](#)
- [Consumo](#)
  - [Medio Ambiente](#)
  - [Normativa](#)
  - [De Compras](#)
  - [Tendencias](#)
- [Gastronomía](#)
  - [Restaurantes](#)
  - [Vinos](#)
  - [Crítica Gastronómica](#)
  - [Gourmet](#)
- [Recetas](#)
  - [Entrantes](#)
  - [Primeros](#)
  - [Segundos](#)
  - [Postres](#)
- [Bienestar](#)
  - [Alergias](#)
  - [Enfermedades](#)
  - [Psicología](#)
  - [Consultorio](#)

[Cerrar sesión](#)

[AlimenteEl Confidencial](#)

[Regístrate](#)

o [Inicia sesión](#)

- [Nutrición](#)



## [Las carnes más saludables para tu dieta](#)

seguridad alimentaria

# Alimentos 'antiprogreso', una moda con riesgos

**Algunas poblaciones de países industrializados se han subido al carro del consumo de ningún tipo de control sanitario. Una práctica que puede provocar, según los expertos, intoxicaciones**

[Ana Camarero](#)

[Contacto](#)

Mar, 17 Jul 2018 – 05:00 H.

Actualizado: 2 H.

Tiempo de lectura: 7 min





Leche cruda sin procesar. (iStock)

Mientras las poblaciones de los países en desarrollo aún sufren enfermedades infecciosas como consecuencia de **problemas con los procedimientos de higienización** de sus alimentos, en algunos países industriales, como Estados Unidos, se ha puesto de moda el consumo de los conocidos como 'alimentos antiprogreso'. Una práctica que, según el presidente de la Asociación de Microbiología y Salud ([AMYS](#)), el doctor Ramón Cisterna, supone “un verdadero riesgo para la salud de las personas”.

Renuncian a los procedimientos de higienización porque creen que lo 'natural' es mejor que los tratados

Los alimentos antiprogreso son aquellos que no han sido tratados o procesados. Las personas que deciden consumirlos renuncian a procedimientos de higienización porque creen que lo 'natural' supera los beneficios de los alimentos tratados. Una nueva manera de comer ciertos alimentos que, para la mayoría de los expertos, **supone un verdadero retroceso** en el cuidado de la salud de los consumidores y en la conservación de la calidad de los alimentos.

#### Leche cruda: adiós a Pasteur

**Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), apunta que uno de los principales alimentos 'antiprogreso' “es lo que llaman 'agua viva', o agua sin ningún tratamiento para potabilizarla, según se obtiene en ríos y lagos. Otro producto es la leche cruda o leche consumida directamente de las ubres de la vaca o de la cabra, sin ningún tipo de proceso de pasteurización ni esterilización. Y también todos **los alimentos aceptados por los crudívoros**; es decir, las personas que consumen los alimentos sin cocinar ni preparar en ninguna forma, ya sean verduras, frutas, legumbres, carne, pescado, huevos, pollo, etc... Todo en crudo”.

Esta nueva corriente rehúsa la utilización de la potabilización y la pasteurización, que mejoraron la salud

Esta nueva corriente rehúsa la utilización de dos procesos como son la potabilización y la pasteurización que, a lo largo de la historia de la humanidad, han mejorado las condiciones de salud y sanitarias de las poblaciones. En el caso del agua, **el tratamiento para conseguir depurarla se remonta entre el 4000 y 2000 a.C.**, mediante técnicas como poner el agua al sol, filtrarla a través de carbón, leña o arena, o mediante su almacenamiento en recipientes de cobre. Pero no fue hasta finales del s XIX, con la mejora en el sistema de filtración desarrollado por **Josep Amy**, en 1749, cuando se estableció firmemente la teoría de la existencia de gérmenes causantes de determinadas enfermedades, como resultado de las investigaciones de **Louis Pasteur y Robert Koch**. Aparecía así una nueva disciplina, la microbiología, que dio una mayor importancia al aspecto bacteriológico de la filtración.



Louis Pasteur.

En el caso de la pasteurización, se trata de un proceso térmico realizado a alimentos líquidos con el **objeto de reducir los agentes patógenos** que puedan contener, tales como bacterias, protozoos, mohos y levaduras, etc. Tras la pasteurización, los productos tratados se enfrían rápidamente y se sellan para garantizar la eliminación completa de los agentes patógenos que puedan afectar a la seguridad alimentaria, causando intoxicaciones a los humanos. La ingesta de alimentos sin previo tratamiento higiénico puede provocar, en palabras de Domingo Carrera, perjuicios de tipo infeccioso o de intoxicación.

### Foco de bacterias

Carrera apunta que “con el clorado del agua se consigue eliminar la mayoría de **bacterias patógenas, virus y parásitos que lleva el agua**. Si no se clora, la persona se expone a enfermedades infecciosas como el cólera, el tifus o fiebre tifoidea, la hepatitis A o la salmonelosis y las parasitosis intestinal”. Además, el uso del filtrado del agua consigue eliminar productos tóxicos, como metales pesados, químicos y fertilizantes de los campos de cultivo.

Si el agua no se filtra, aparecen metales pesados o químicos tóxicos que producen intoxicaciones graves

En este aspecto, Domingo Carrera apunta que “si no se filtra, la persona puede sufrir intoxicaciones por metales pesados, compuestos organofosforados de los fertilizantes y demás químicos tóxicos, que pueden ocasionar desde una intoxicación digestiva con gastroenteritis al desarrollo de cánceres de tipo leucemia y otros por los metales pesados, así como intoxicación del hígado, que **puede provocar insuficiencia hepática e intoxicación del sistema nervioso**, con daños irreversibles e incluso resultado de muerte”. Con relación a la leche, si es consumida directamente de la ubre del animal, Carrera enumera algunas de las enfermedades que quien consume este alimento sin ningún tipo de tratamiento puede desarrollar: “Brucelosis o fiebre de Malta, hepatitis, salmonelosis, enfermedad de Lyme, polio, etc”.



Los huevos, uno de los alimentos más peligrosos. (iStock)

En las personas que consumen legumbres sin cocinar, Carrera avisa de que “se ingieren unos productos llamados lectinas, que desaparecen en la cocción”. Se trata de productos que, en alimentos consumidos 'en crudo', impiden la absorción de nutrientes saludables, como el hierro, el fósforo y las vitaminas. Además, su **ingesta sin previa cocción** hace que “la persona pueda malnutrirse o desnutrirse teniendo bajada de defensas, infecciones y déficits nutricionales que le llevan a desarrollar anemia, infecciones u otros problemas de salud derivados de malnutrición (hipovitaminosis, osteoporosis, déficits neurológicos, etc)”, prosigue Domingo Carrera.

### El cuerpo no se inmuniza

Ante el desarrollo de enfermedades asociadas al consumo de los alimentos 'antiprogreso', los tratamientos que se requieren, según los expertos, son los adecuados para tratar infecciones como antibióticos, reposición de nutrientes y vitaminas, antivirales y antiparasitarios, tratamientos con hierros, vitaminas y minerales, y en muchos casos, ingresos hospitalarios con soporte vital como oxigenoterapia, rehidratación intravenosa, lavado de estómago, inmunoterapia e incluso, en casos extremos, el ingreso en Unidades de Cuidados Intensivos.

En el incremento de personas que recurren al consumo de este tipo de alimentos, según el doctor **Ramón Cisterna**, “existe la creencia de que contienen minerales beneficiosos para la salud de la persona”. Además, en opinión de Carrera, “es absolutamente falsa la idea de la inmunización, ya que **el cuerpo no aumenta las defensas por exponerse a patógenos** que no puede combatir por sí solo, como la polio, la fiebre de Malta, el tifus o la hepatitis”.

Hay casos de brucelosis, una dolencia rara debido al consumo de leche sin esterilizar, pasteurizar o uperizar

Iván Carabaño, médico adjunto, Sección de Gastroenterología y Nutrición Infantil Servicio de Pediatría del [Hospital Universitario 12 de Octubre](#), recalca que, en relación a la población infantil, “los alimentos destinados al consumo de niños, en especial sin son menores de dos años de vida (leche en polvo, purés de tarritos, etc), están sometido a una férrea normativa de la Unión Europea, que garantiza su salubridad. De ahí que no sea frecuente que nos encontremos con **enfermedades ocasionadas por estos alimentos**. En cambio, en ocasiones, sí hemos vuelto a ver casos de enfermedades que no eran muy frecuentes, como la brucelosis, en relación con el consumo de leche en crudo, sin esterilizar, pasteurizar o uperizar”.

### La vulnerabilidad de los niños

¿Cuáles serían las edades más afectadas por el consumo de este tipo de alimentos? ¿Podría afirmarse que su consumo podría causar la muerte en determinadas franjas de edad? Iván Carabaño sostiene que “cuanto más pequeño es el niño, mayores son los riesgos de desarrollar problemas relacionados con una infección y de que el curso de la infección sea más grave, dada la mayor inmadurez de su sistema inmune (defensas). De ahí que, en nuestro medio, **nos preocupen especialmente los lactantes** (menores de dos años de edad)”.

Carabaño advierte que, en el plano global, “un estudio reciente de la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) afirma que el colectivo más afectado por enfermedades de transmisión alimentaria son los menores de 5 años. Cada año fallecen casi 100.000 niños a nivel mundial, en especial en países en vías de desarrollo, por toxiinfecciones alimentarias. Los alimentos más implicados son **carne, huevos, lácteos, frutas y verduras mal lavados o deficientemente cocidos**. Estaríamos hablando de que estas poblaciones solo disponen de alimentos 'antiprogreso”.

Unos datos que, a juicio del doctor Cisterna, sería interesante que la población conociera de manera que pudiera extraer las consecuencias del consumo de los alimentos 'antiprogreso' y de la importante contribución que ha hecho la potabilización, la pasteurización y el procesamiento general de alimentos. “Junto a las vacunas, son uno de los principales factores que han permitido el aumento de la supervivencia en la especie humana”, concluye el especialista en nutrición.

Principales Tags

- [Seguridad alimentaria](#)