

Domingo Carrera: "La acumulación de micotoxinas se ha relacionado con el cáncer de hígado, renal y de esófago"

Entrevista al médico especialista en nutrición del centro médico - quirúrgico de enfermedades digestivas



"Se deberían tratar los cultivos susceptibles y en zonas de mucho calor y humedad" Domingo Carrera / La Razón

[Marta Robles](#) | MADRID

Última actualización: 22-11-2019 | 16:27 H / Creada: [22-11-2019](#)

1. ¿Qué son las micotoxinas?

PUBLICIDAD



Las Microtoxinas son toxinas producidas por hongos del tipo mohos. Crecen fácilmente en cereales, frutos secos, especias, semillas oleaginosas y algunas frutas. Favorece el crecimiento de estos hongos y sus toxinas un ambiente excesivamente cálido y húmedo, tanto en los cultivos como en los lugares de almacenamiento del producto. Son químicamente muy estables y no se destruyen fácilmente. Ingeridos estos alimentos con las toxinas pueden ser dañinas para nuestra salud. En grandes cantidades pueden producir toxicidad inmediata e incluso la muerte. En pequeñas cantidades, pero de manera repetida pueden producir daños en el sistema inmunológico y inducir la aparición de cáncer.

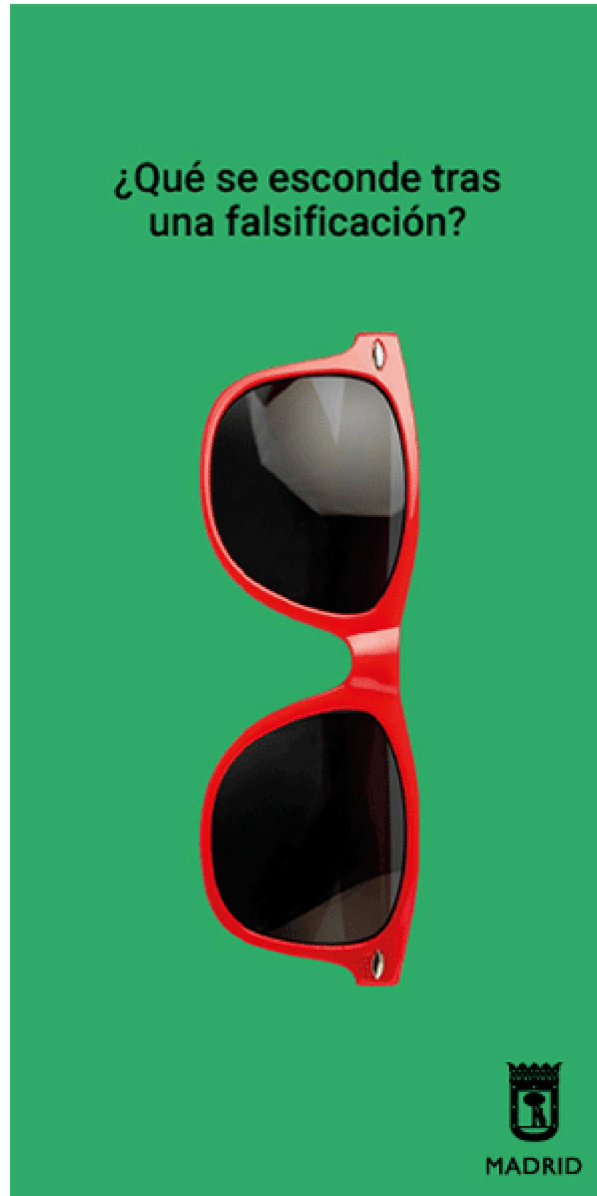
2. ¿Cómo se producen?

Se producen al contaminarse los cultivos por estos hongos antes o después de la cosecha. Es muy común el tipo *Aspergillus*. Pueden aparecer en el cultivo en zonas de mucho calor y humedad o aparecer en el producto del cultivo, cuando se ha recogido y almacenado durante largos periodos de tiempo en unas condiciones no adecuadas de humedad y calor. Lo favorece no secar bien los frutos, cereales y semillas antes de almacenarlos. También pueden infectar al ser humano al consumir productos derivados de animales que

consumieron piensos con estos cereales contaminados, especialmente la leche.

3. ¿Qué enfermedades causan?

PUBLICIDAD



Si se consumen en pequeñas cantidades no producen un daño inmediato, pero sí tienen un efecto acumulativo. Si se ingieren en pequeñas cantidades pero muy frecuentemente se pueden acumular en el organismo y cuando alcanzan un determinado nivel producir daños en el ADN que generen mutaciones responsables de la aparición de un cáncer. Se han vinculado con cáncer de hígado, renal y esófago. Pueden dañar el sistema inmunitario y que estemos más vulnerables frente a infecciones y enfermedades autoinmunes. Si se

consumen en gran cantidad pueden producir un cuadro de náuseas, vómitos, diarrea, dolor de cabeza y alteración del estado de conciencia que podría conducir al coma y a la muerte. Afectan con mucha frecuencia al hígado y pueden producir fallo hepático agudo o insuficiencia hepática aguda y afectación del riñón con fracaso renal agudo o insuficiencia renal crónica.

4. ¿Es verdad que se encuentran en más del 70 por ciento de las especias?

PUBLICIDAD

Se encuentran con frecuencia en las especias y aparecen en el almacenamiento de las mismas. Es muy frecuente en muchas especias pero en cantidades muy pequeñas. Lo que pasa es que si se ingiere la especia habitualmente se acumula en el organismo y a la larga puede dar problemas.

5. ¿En cuáles estaría en mayor proporción?

Se encuentran con más frecuencia en la pimienta, chile, pimentón, nuez moscada, cúrcuma, jengibre y coriandro. También aparecen en cereales como el trigo, sorgo, maíz y arroz. Pueden estar en semillas oleaginosas como soja, cacahuete, girasol y algodón y en nueces de árbol como almendra, pistacho, nuez y nuez del Brasil y coco.

6. ¿Qué tipo de precaución hay tener?

Se deberían tratar los cultivos susceptibles y en zonas de mucho calor y humedad. Se deberían revisar los frutos del cultivo una vez recogidos y inspeccionar a ver si hay hongos para tratarlos o desecharlos. Desechar los granos que estén mohosos o rotos, ya que son más susceptibles de contaminarse por el hongo que si están enteros. Una vez recogido el fruto se debe secar bien y que esté fresco antes de almacenarlo. Al almacenarlo hay que mantener unas condiciones de humedad y temperatura adecuadas para prevenir la aparición

del hongo y evitar presencia de insectos. Que no estén en un ambiente muy caliente. Y una vez comercializado el fruto o la especia, no abusar de ella en cantidad y frecuencia, sino variar mucho nuestra alimentación para evitar cúmulos tóxicos. Tampoco no se debe almacenar el producto durante largos periodos de tiempo.

7. ¿Son igual de peligrosas las especias envasadas y secas que las que se venden a granel o son frescas?

PUBLICIDAD

Se pueden contaminar ambas, las secas y las frescas pero quizá aparezcan con más frecuencia en las frescas. Si el almacenamiento de la especia es en condiciones de calor y humedad muy altos, pueden aparecer en las envasadas y a granel.

8. ¿Desde cuando se conoce este riesgo que acaba de hacer público la OCU?

Los organismos reguladores de la seguridad de los alimentos son la OMS y la FAO. Ellos ya establecieron un protocolo de contaminación de alimentos en 2003. Establecieron los límites máximos permitidos para consumo humano de Microtoxinas y otros microorganismos presentes en alimentos de consumo. Los gobiernos de los países reciben los informes anuales de la FAO y evalúan si los alimentos comercializados en cada país cumplen con las regulaciones y recomendaciones de seguridad. Antes se habían establecido otros protocolos, pero la última revisión con los límites de Microtoxinas permitidos en alimentos datan de 2003 y 2004.