

CARBÓN ACTIVO

¿ES TAN SALUDABLE?

Es el ingrediente de moda. Lo puedes encontrar en batidos, como suplementos, en mascarillas... ¡hasta en pastas de dientes! ¿Pero es bueno utilizarlo? Los mejores expertos nos han dicho esto...

El carbón activado o activo no es más que carbón sometido a un proceso de oxidación para aumentar su porosidad y capacidad de absorción, es decir, de atrapar y retener en su superficie otras sustancias. Esta propiedad ha llevado a usarlo desde hace años en Urgencias para combatir las intoxicaciones agudas por sobredosis de fármacos. Pero de ahí ha pasado a ser el remedio para casi todo. Sin embargo, hemos consultado con varios expertos que nos han alertado de que no todos los beneficios que se le atribuyen son ciertos.

EL CARBÓN ACTIVO PUEDE ADHERIRSE AL INTESTINO Y CAUSAR ESTREÑIMIENTO

¿TIENE EFECTO DÉTOX?

Como nos explica el Dr. Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, gracias a esa capacidad de absorción, el carbón activado ayuda a "atrapar" toxinas y tiene un efecto purificador.

- **Deficiencias nutricionales.** El problema está en que no solo atrapa toxinas, sino también otras sustancias como algunos nutrientes. Así, si se consume durante mucho tiempo se corre el riesgo de que aparezcan deficiencias nutricionales.

- **Medicamentos.** Por el mismo motivo, el carbón activado puede interferir con la absorción de los fármacos, por lo que no deben tomarse juntos.

- **¿Bueno para el riñón?** Los hay que defienden que al atrapar toxinas disminuiría los desechos que los riñones deben filtrar, mejorando su eficacia. Sin embargo, Alberto Ortiz, coordinador de Investigación y Docencia de la Sociedad Española de Nefrología, subraya que no se ha demostrado cien por cien su eficacia en este sentido y que para notar un efecto sería necesario tomar gran cantidad de carbón activo a diario, lo que no resulta fácil.

¿REDUCE EL COLESTEROL?

El doctor Vicente Arrarte, de la Sociedad Española de Cardiología, afirma que sí impide que se absorba parte del colesterol de la dieta, pero lo hace en proporción muy pequeña (5-10%) y, dado el riesgo asociado de que no se absorban otras sustancias necesarias para el organismo, no es una opción recomendable.

RESACA. Sirve de muy poco y, si acaso, si se toma antes. Pero aun así el efecto es muy limitado, pues el alcohol se absorbe ya en el estómago y hay muchas dudas sobre si el carbón puede absorber grandes cantidades de alcohol.



¿PURIFICA LA PIEL Y ELIMINA LA GRASA?

Sí, atrae la grasa y suciedad que obstruyen los poros y dan lugar a los puntos negros, pero a la larga, no es eficaz.

EL PROBLEMA VUELVE

Como explica el doctor Antonio Clemente, dermatólogo miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), las mascarillas de carbón activo no tratan las causas de los puntos negros y la grasa, que es el exceso de producción de sebo, con lo que el problema reaparece y, además, puede que aún peor, por lo que cada vez hay que usarlas con más frecuencia.

PELO GRASO, ¿BIEN LIMPIO?

El doctor Miguel Sánchez Viera, director del Instituto de Dermatología Integral, señala que también puede reducir la grasa del cabello, pero si no se quiere que se produzca el "efecto rebote" es necesario alternar los champús y mascarillas con carbón activado con otros neutros.

¿BLANQUEA LOS DIENTES?

Puede aclararlos (al menos en un primer momento), pero el doctor Iván Malagón no lo aconseja, ya que es un método que no ha sido validado por ninguna gran institución dental.

- **Daño irreparable.** De hecho, la Asociación Dental Americana ha advertido de que al no conocerse el poder de absorción que tiene el carbón activado se podría deteriorar el esmalte dental, que es el que protege los dientes, y cuya pérdida es irreversible.

- **Caries.** A menudo se asegura que puede prevenir las porque equilibra el pH de la boca y elimina bacterias. Sin embargo, la doctora Silvia Sánchez, responsable de Inmunología Clínica del Centro Médico Ruber Internacional de Paseo de La Habana (Madrid), nos aclara que hay estudios que aseguran que incluir carbón activado en los dentífricos mejora mucho la capacidad de estos para inactivar bacterias y otros que afirman que la empeora.

AYUDA AL SISTEMA DIGESTIVO

MENOS GASES. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria reconoce que ayuda a reducir la acumulación de gases. Para ello habría que tomar 1 g de carbón activado al menos 30 min antes de la comida, y 1 g después.

DIARREA. Una reciente revisión canadiense concluía que el carbón activado tiene potencial para ser un eficaz remedio contra la diarrea, con la ventaja de que tiene muchos menos efectos secundarios que otros tratamientos para ella. Pero de todas formas, apuntaba que era necesario realizar más estudios. El doctor Carrera añade que, de usarse, no deberían ser más de 2 días.