

# La acrilamida: la sustancia cancerígena que ha puesto en jaque a Starbucks está en casi todo lo que comemos.

Un juez en EE UU obligó a las cafeterías a poner una advertencia sanitaria. Es sólo el principio: desde el 11 de abril una ley europea redujo sus niveles en varios alimentos.



En 2018 un juez de la Corte Superior de Los Ángeles, Elihu Berle, puso la acrilamida en el mapa mainstream al obligar a las cafeterías de California —Starbucks incluida— a añadir una advertencia sanitaria sobre los riesgos carcinógenos de esta sustancia química presente en el café. Se trata de una vieja conocida de la industria y de las autoridades sanitarias, pero si este es su primer contacto consciente con ella sepa que a partir de ahora no va a parar de verla en cada alimento.

Ese 11 de abril entró en vigor un reglamento de la Comisión Europea que obliga a poner en marcha una serie de medidas para limitar en lo posible la presencia de acrilamida en los alimentos: porque no sólo está en el café, se encuentra desde en las patatas fritas hasta en los tarros para bebés.

Cuanto más altos sean la temperatura y el tiempo al cocinar o procesar los alimentos, y menor sea el grado de humedad, más acrilamida; sobre todo en los más ricos en almidón.

La acrilamida es una sustancia que se puede formar de muchas maneras, pero una muy común: cuando los alimentos se cocinan o procesan a temperaturas superiores a 120 grados. Es entonces cuando los azúcares reductores de los alimentos —aquellos que se descomponen más fácilmente como el almidón de la patata y los cereales, la fructosa o el que contiene la miel— y las proteínas reaccionan entre sí con el calor, y dan lugar a este elemento. Cuanto más alta sea la temperatura y menor sea el grado de humedad, más acrilamida.

Sucede en todos los alimentos, aunque aquellos ricos en almidón son los que presentan niveles más altos cuando se fríen y tuestan. Es lo que sucede con el café durante su proceso de tostado, independientemente de si es torrefacto (tostado al fuego “con azúcar”) o natural. De ahí que el reglamento ponga un foco especial en las patatas fritas, el pan en todos sus formatos, galletas, biscotes, el café y sucedáneos.

¿Llevamos toda la vida expuestos a una sustancia cancerígena? Antes de que salten las alarmas, conviene aclarar que estas medidas se fundamentan en el principio de precaución porque, como explica el propio reglamento, “en entre el 10% y el 15%” de los alimentos que presentan exceso de acrilamida puede reducirse mediante la aplicación de buenas prácticas”.

“No cabe duda de que esta sustancia es cancerígena en ratones de laboratorio, pero a algunos les tranquiliza la declaración de Ricardo Cubedo, oncólogo del IOB Institute of Oncology de Madrid— nadie ha podido demostrar que la acrilamida que nos llega a los humanos a través de la alimentación tenga incidencia sobre el cáncer”. La medida se basa en el principio de precaución: aunque no se ha demostrado que la acrilamida sea cancerígena en personas, es “probable”, y además en el 10% de los casos, “fácil de reducir”, según la Comisión Europea.

De hecho, la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) considera la acrilamida como “Probable carcinógeno para humanos” porque, hasta ahora, según recuerda la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), no está claro que los resultados concluyentes de acrilamida sean extrapolables a los humanos.

“Los trabajadores de industrias que están expuestos a mayores niveles de esta sustancia puede ser por inhalación, en contacto con la piel o a través de la comida y la mayor fuente sigue siendo el tabaco.

Las alarmas saltaron en 2002, cuando la Agencia Sueca de Seguridad Alimentaria reveló que la acrilamida aparecía no solo en procesos industriales, o en el humo del tabaco, sino también en alimentos. Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud y el resto de instituciones sanitarias internacionales comenzaron a administrar cautela.



"En 2007 y en 2012 la Agencia Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA) estableció algunas pautas para reducir su consumo a través de la dieta".

Según el dieticista-nutricionista Javier Marhuenda, los niveles de acrilamida en el consumo diario son bajos como para ser considerados peligrosos. "Lo que hace la EFSA es lo que vulgarmente conocemos como colocar la tiritita antes de hacernos la herida".

En España, las bolsas de patatas se pasaban del límite. Eso pese a que en 2015, en España, una de cada cinco bolsas de estos snacks excedía las cantidades de acrilamida recomendadas por la Comisión Europea, según encontró en un estudio el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (Ictan-CSIC). Aunque observó una evolución positiva: un promedio de 1.484 microgramos por kilo de patata frita en 2004, 740 en 2009 y 630 microgramos en 2014.

En el nuevo reglamento europeo no se establecen límites máximos, pero sí niveles de referencia —para este producto, 500 microgramos por kilo de patata—, que deberán cumplirse salvo que el fabricante pueda justificar su exceso, por ejemplo, por las propiedades de la variedad de patata utilizada.

El reglamento de la Comisión Europea establece entre sus medidas algunas que puede notar en la compra. Las galletas, el pan de molde o los biscotes serán a partir de ahora más claros (los de aquellos fabricantes que no hayan ido modulando en los últimos años sus procesos de producción). Mientras tanto, en América, sin lugar a dudas México está colocándose a la vanguardia en la prevención ante las nuevas reglamentaciones de nuevo etiquetado de advertencia en productos "alimentarios" y bebidas azucaradas que está muy cerca de entrar en vigor, pese a todos los esfuerzos de la Industria alimentaria ultra procesada y refresquera por sacrificar la salud poblacional a cambio de mayores ingresos para sus corporaciones.

Al día de hoy, los envases de algunos productos en Europa deben llevar consejos para cocinarlos en casa reduciendo al máximo el nivel de acrilamida. Además, el pan, las patatas fritas, la masa de hojaldre, las pizzas y todos aquellos productos que contengan entre sus ingredientes patata o almidón y que se vayan a terminar de hacer en casa deben ir acompañados de unas recomendaciones para cocinarlas en casa reduciendo el riesgo (ver abajo los consejos para no incrementar la acrilamida en su cocina).

Pese a las nuevas medidas de la Comisión Europea y a la baja exposición a la acrilamida, Marhuenda aconseja disminuir o evitar el consumo de esta sustancia: "Las patatas fritas de bolsa, los snacks, las galletas, algunos cereales, el pan crujiente o de molde... Si queremos reducir los niveles de acrilamida en la ingesta debemos evitar cocinar a temperaturas altas estos alimentos en particular, y, en general, tenemos que cocinar siempre de forma poco agresiva". Es decir, opta por las patatas al vapor o guisadas, deja de chamuscar los filetes en la sartén, y no abrases la carne en las barbacoas. Será más saludable y seguirá estando igual de sabroso.



## Esto es lo que puede hacer en casa

Lo habrás oído mil veces, ahora ya sabes por qué. Presta atención para que tus comidas se vuelvan más saludables:

1. Reduce al máximo los tiempos de cocción.
2. Dora los alimentos sin dejar que se tuesten demasiado.
3. Cuando debas asar o freír alimentos, trata de hacerlo en trozos grandes y gruesos, pues contienen menos acrilamida. Asimismo, no dejes que se tuesten demasiado.
4. Si preparas galletas o pastas, barnízalas con huevo o yema de huevo, que evita en cierta medida la formación de acrilamida.
5. Si vas a hacer papas (patatas) fritas en el horno, repártelas en el molde de hornear de manera homogénea y sin apilar y hornea en tandas de por lo menos medio kilo por cada molde, para que no se sequen las papas.
6. Elige tomar café natural en vez de café tostado.
7. Cada vez que puedas, elige hervir los alimentos.
8. Evita recalentar en el microondas alimentos fritos previamente.
9. Si usas un sartén, evita que se caliente demasiado. Si es eléctrico, controlar la temperatura de su termostato, evitando las más altas.
10. Si vas a tostar pan, hazlo de manera que adquieran un color amarronado pero no marrón (café) oscuro y evita comer zonas muy quemadas.

Estos sencillos cuidados al preparar tus comidas no harán que la acrilamida desaparezca por completo, pues eso por el momento es imposible, pero sí te ayudarán a disminuir su presencia en tus platos. Y si a eso se sumas otros buenos hábitos en la cocina y la dieta, estarás cuidando tu salud, la de tu familia, y mejorando la calidad de vida.

*Publicado originalmente en <https://elpais.com/elpais>  
Escrito por Teresa Morales García y adaptado para su re-publicación en AMOR CC*

**Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.**



# Recomendaciones para disminuir la acrilamida

## Si adoras las papas fritas

"Mejor las patatas frescas que comprarlas congeladas", dice el doctor Cubedo.

Las patatas han de conservarse en lugares oscuros y frescos (no por debajo de los 6° C, por tanto, fuera del refrigerador): "Cuando germinan", explica el oncólogo, "aumenta el almidón y al cocinarlas tendrán más acrilamida.

- Lavar las patatas y ponerlas en remojo entre 30 minutos y dos horas si es en agua fría, unos minutos si es en agua caliente, y enjuagar las tiras en agua limpia secándolas antes de freír. Si se hacen en freidora, utilizar un aceite que permita freír más rápido o a temperaturas más bajas (el de girasol se quema más rápido que el de oliva), no dejes que la sartén o la freidora superen los 175° C, y hazlas "por tandas, para que no se pase el aceite".

Si las prefieres al horno, primero precaliente el electrodoméstico a entre 180° C y 220° C y luego ásalas a un máximo de 180° C; dales la vuelta pasados 10 minutos y procura que no pasen de un tono dorado. En general "siempre será mejor dorado que quemado; hazlo aunque sólo sea por la buena cocina".



## Prepara la carne sin excederte

Cocinar las carnes en exceso, ya sean de vacuno, cerdo, aves o pescado, puede llevar a la formación de sustancias potencialmente peligrosas como compuestos N-nitroso y aminas heterocíclicas (AHC). Dichos compuestos han sido asociados con efectos adversos para la salud en experimentos con animales como daños en el ADN y cáncer, así pues lo mejor es ser cauto y reducir la exposición. Algunos consejos ayudan a evitar las AHC y disfrutar de la carne cocinada de forma segura:

Reduce el tiempo en la parrilla: usa un termómetro para medir la temperatura de la carne y así sacarla cuando esté lista. De acuerdo con la Agencia de Normas Alimentarias de Reino Unido, al cocinar aves de corral, pescado, carne picada como hamburguesas y salchichas, el centro de la carne debería alcanzar una temperatura de al menos 70° C durante dos minutos antes de retirarla.

- Marinar la carne: las investigaciones indican que adobar la carne (en cerveza, vino tinto, salsas, aceite de oliva u otros adobos) puede ayudar a protegerla y reducir la formación de compuestos peligrosos.
- Retira la carne quemada: asegúrate de retirar y desechar las partes carbonizadas de la carne antes de comer y evita usar salsa hecha con jugo de carne.

