

# 1

## Alimentación natural

Lo natural es mejor, ¿o no?

Entrar en un supermercado o unos grandes almacenes supone convertirnos en jueces de una cruenta batalla que se libra desde las estanterías y mostradores. En el reducido espacio de que disponen, los diferentes productos tratan de captar nuestra atención para que los elijamos a ellos y no a los de al lado. Para eso no escatiman munición: atractivos colores, maravillosas propiedades o la promesa de grandes regalos. Una de estas estrategias es promocionar el producto como *natural*, *ecológico* o *tradicional*. Cuando alguien utiliza estos términos está tratando de conectar emocionalmente con nosotros, pero realmente no nos está diciendo nada sobre las cualidades del producto.

A todo el mundo le gusta la naturaleza y todos queremos cuidar el planeta. Asociamos la naturaleza a un montón de cosas buenas y agradables, y esto nos induce a que detrás del paquete de galletas o del fregasuelos evoquemos bosques, arroyos y trinos de pájaros. Eso es lo que quiere el vendedor. Cualquier especialista en *marketing* sabe que una estrategia clásica para vender algo es que el comprador lo asocie con algo agradable.

En este primer capítulo me centraré en todo lo relacionado con el tema de la alimentación, entre otras cosas por que es el único campo en el que hay una regulación efectiva de lo que puede ser etiquetado como *ecológico*, mientras que en otros campos (medicina,

hogar) la normativa es muy imprecisa o simplemente no existe. Además, ya empieza a ser habitual que muchos supermercados dediquen parte de su valioso espacio a los productos de alimentación ecológica. El denominador común es el aspecto pocho y poco atractivo de la mercancía, junto con un precio más elevado que los productos equivalentes obtenidos por técnicas convencionales. ¿Está justificado este sobreprecio? ¿Realmente los beneficios para nuestra salud o para el medio ambiente justifican encarecer la cesta de la compra? La respuesta es un poco compleja: empezemos por la fruta y la verdura, es decir, por la agricultura.

## Agricultura, ¿qué?

Para empezar, no esta clara ni la denominación. Coexisten tres términos —*orgánico*, *biológico* y *ecológico*— que se consideran sinónimos en el campo de la agricultura no convencional. En general, implican que no se han utilizado productos químicos en su elaboración y son, por tanto, más naturales. Esto no quita que cualquiera de ellos sea una apropiación indebida de términos científicos que, al hablar de agricultura, pierden su significado original. Concretemos.

- *Agricultura orgánica*. Término más popular en el mercado anglosajón. En origen hace referencia a que no se utilizan productos de síntesis química sino que se abona con restos de otros organismos, o a que todo lo que se utiliza es de origen natural. No obstante, en ciencia el término *orgánico* hace referencia a la química del carbono. Esto implica que, siendo rigurosos, este término podría adecuarse a la agricultura convencional, puesto que la mayoría de herbicidas, insecticidas o incluso plásticos son compuestos basados en el carbono, es decir, productos de síntesis de la química orgánica. Es más, si tenemos en cuenta que el carbono es un elemento fundamental de todos los organismos vivos, cualquier alimento debería poder denominarse “alimento orgánico”.

• *Agricultura biológica*. Parece que este término pierde peso en España, pero abreviado como *bio* está presente en muchos países de habla alemana y del norte de Europa. Según el Diccionario de la Real Academia, *biología* es un sustantivo femenino que significa *ciencia que trata de los seres vivos*. Nosotros —al igual que todos los animales— no podemos hacer como las plantas y obtener el alimento del aire, por lo que todo lo que comemos ha formado parte previamente de algún ser vivo (animal o vegetal), es decir, de algún objeto de estudio por parte de los biólogos. Por lo que, al igual que sucede con el término *orgánico*, esta denominación debería poder aplicarse a cualquier tipo de alimento.

• *Agricultura ecológica* (AE). Éste es el término que utilizaré en el resto del libro por ser el más popular en el dominio hispanoparlante. Curiosamente *orgánico* o *biológico* se puede aplicar a cualquier alimento, pero *ecológico*, en rigor, a ninguno. En el momento que alguien quita las malas hierbas, hace surcos en un campo e introduce semillas, se ha cargado todo el ecosistema de ese terreno y ha alterado el equilibrio ecológico de forma irreversible, dañando la biodiversidad que pudiera existir. La única forma de que en un terreno suceda algo ecológico es no interferir en él en ningún aspecto, ni siquiera recolectando semillas o frutos, puesto que esto implica que perturbamos el equilibrio natural. Por tanto, la agricultura nunca puede ser ecológica.

Una de mis frases preferidas de Woody Allen es la que dice en *Maridos y mujeres*. “Lo de *divorcio civilizado* es un término contradictorio por definición”. Esto es lo que pasa cuando queremos ver la agricultura como algo natural. La invención de la agricultura en el Neolítico fue lo que nos separó de la naturaleza de forma irreversible, permitiendo que se desarrollara la civilización. Esta invención ha permitido que yo ahora mismo esté tecleando en un ordenador o que tú estés leyendo este libro. Nada en la agricultura es natural.

Para empezar, cualquier especie cultivada es artificial. En la naturaleza, cualquier planta aspira a reproducirse y a esparcir sus semillas para la próxima generación. Esto hace que acumulen

compuestos tóxicos (como pinchos) por si se las come algún depredador, que las semillas sean pequeñas y ligeras para tener más movilidad, y muchas más adaptaciones o peculiaridades. En cambio, en una especie cultivada nos interesa que la parte comestible sea más grande, más sabrosa, más bonita y más nutritiva.

La mayoría de las variedades silvestres de especies cultivadas son inutilizables en agricultura por ser tóxicas, incomibles o por tener una productividad tan baja que su cultivo no sería rentable. Un trabajo laborioso de observación, de cruces artificiales y de selección de variedades ha sido el que ha permitido llenar las fruterías y verdulerías de las plantas de las que hoy nos alimentamos. Esto tiene mucho de admirable, pero nada de mágico. Es fruto de un trabajo que empezó en el Neolítico y que continúa hoy día. Ninguna especie cultivada es natural. Por tanto, el maíz o los tomates no son un regalo de la naturaleza, sino fruto del trabajo paciente y callado de muchas personas. Tampoco lo es el proceso de cultivo, puesto que quitar malas hierbas atenta contra la biodiversidad natural. Tampoco es natural sembrar, ya que estamos modificando artificialmente la composición de especies de un determinado medio. Además, favorecer que sólo se desarrollen unas pocas especies en un determinado espacio (un huerto) provoca que aumente el alimento para otras (las plagas) que si no estuviéramos sembrando el campo no aparecerían. Por tanto, la agricultura nunca nos puede devolver a la naturaleza. Nos separa de ella.

Lo de la vuelta a la naturaleza y a la vida en el campo es un mito que, cuando se lo han apropiado determinados grupos políticos o religiosos, ha ido de lo pintoresco (los amish de Pensilvania) a lo trágico (Pol Pot en Camboya). Parte del equívoco surge de pensar que la naturaleza es algo amable que espera al hombre con los brazos abiertos para colmarle con sus bienes, cuando en realidad la naturaleza no es más que una competición por los recursos. Tratar de juzgarla con términos humanos nos induce a error, puesto que la naturaleza es la que es y pasa de nosotros, aunque los términos "humanos" *feroz* y *despiadada* serían los más apropiados.

Si continuáramos integrados en la naturaleza, como en el Paleolítico, seríamos unos 200.000 individuos los que viviríamos en la

sabana y subiríamos a un árbol cada vez que se acercara un león, que acabaría por comerse a los más viejos o a los más débiles. Nuestra esperanza de vida sería de 30 años porque nos moriríamos por heridas infectadas, caries, otitis, intoxicaciones alimentarias o problemas relacionados con el parto. Las mujeres quedarían embarazadas al principio de su madurez sexual y continuaría así mientras hubiera bastante comida, lo que implicaría no menos de 10 gestaciones, para ver sobrevivir con suerte a dos o tres de sus vástagos. Que quieres que te diga; a mí no me atrae nada la vida natural. Una de las reflexiones más lúcidas que he visto sobre este tema es la película *Grizzly Man*, de Werner Herzog, que narra la vida y la muerte del conservacionista americano Timothy Treadwell.

El sello *agricultura ecológica*, ¿me garantiza que es más sano y más beneficioso para el medio ambiente? Pues no. Que en un producto aparezca alguno de los numerosos sellos de *agricultura ecológica* sólo quiere decir que el productor ha cumplido con todos los trámites burocráticos que exige la entidad emisora de dicho sello, que le autoriza a imprimir el logotipo (con espigas, arcos iris, pájaros o caras sonrientes) en la etiqueta. Ni más ni menos. El hecho de que diferentes entidades no tengan criterios unificados da lugar a que un producto pueda ser considerado de *agricultura ecológica* en un país pero no en otro.

A nivel europeo, el listado de productos que pueden utilizarse en *agricultura ecológica* estaba determinado originariamente por el reglamento 2092/91, aunque éste fue derogado por el 834/2007. Y para liarlo más, la aplicación del reglamento se halla recogida en otro reglamento (el 889/2008). En España tiene que estar registrado en el Ministerio de Medio Ambiente (MARM) como producto apto para *agricultura ecológica*. Algunas comunidades autónomas tienen sellos o registros propios de producción ecológica. El criterio general para que un producto o un tratamiento sea válido para la *agricultura ecológica* es que todo lo que se le aplique al cultivo (técnicamente denominado *insumo*) se pueda encontrar en la naturaleza. Esto significa implícitamente aceptar que algo *natural* es diferente de algo que podemos fabricar, lo que nos lleva a una profunda discusión científica... del siglo XIX.

En 1828 el químico alemán Friedrich Whöler descubrió que la urea sintetizada por métodos químicos era exactamente igual que la obtenida a partir de la orina. Esto implica que la materia que forma los organismos vivos es indistinguible de la que podemos obtener por métodos no biológicos. No obstante, en un organismo vivo no sólo encontramos materia sino que también tienen lugar una serie de reacciones químicas, lo que provocó la siguiente disputa. La teoría del *vitalismo*, defendida entre otros por Louis Pasteur, sostenía que las reacciones biológicas sólo pueden ocurrir en las células vivas gracias a la acción de una *fuera vital*, y no están sujetas a las leyes fisicoquímicas generales. Químicos de gran prestigio como Justus von Liebig, apoyaban la tesis contraria, el *antivitalismo*, que propugnaba que la *fuera vital* no existe y que las reacciones fisicoquímicas que se dan en un organismo vivo siguen las mismas leyes que rigen en la materia inanimada.

En 1895 los hermanos Büchner fueron capaces de reproducir una reacción biológica (una fermentación) sin utilizar células vivas, poniendo fin a esta discusión. El antivitalismo estaba en lo cierto. No existe ninguna *fuera vital*. No hay ningún impedimento para reproducir artificialmente cualquier sustancia o reacción química de un organismo vivo. Esto tiene una consecuencia fundamental: las propiedades de cualquier sustancia dependen de las moléculas que la forman y no de su origen biológico o mineral. La naturaleza no es xenófoba. A efectos prácticos esto supone una ventaja, por ejemplo para los diabéticos, que pueden inyectarse insulina obtenida a partir de bacterias, y así no tienen que recurrir a extraerla de cadáveres o de páncreas de cerdo.

Volviendo a la *agricultura ecológica*: seguir el principio de “sólo vale si es natural” es un criterio místico-filosófico y completamente acientífico, como quedó demostrado hace más de 100 años.

## Las consecuencias de la mística

Por desgracia para los consumidores, un alimento puede obtener

el sello de *agricultura ecológica* sin tener que superar ningún estudio sobre su toxicidad sobre la salud o el medio ambiente. Solamente es necesario que todo lo que le añadimos al cultivo (los insumos) debe estar presente en la naturaleza y no puede obtenerse por métodos químicos o industriales. Es decir, si cumple los requisitos, obtendrá el sello y será *ecológico*; y si no, no lo tendrá.

Este criterio tan poco científico da lugar a innumerables situaciones curiosas. Concretamente, a finales del 2008 se publicó el reglamento de la Unión Europea 404/2008, que modifica el anexo II del reglamento 2092/91. Esta modificación recoge la autorización para que frutas recogidas verdes y maduradas en cámara puedan recibir el sello de *ecológicas*, por lo que a partir de 2008 un agricultor que recogiera los tomates verdes y los madurara en el camión de camino al mercado no podía obtener el sello de agricultura ecológica, pero después sí.

Además, algunos insumos autorizados, a pesar de hallarse en la naturaleza, son claramente nocivos para el medio ambiente. Un caso típico es el cobre, que se utiliza como insecticida en la *agricultura ecológica*. Su autorización le viene de ser *natural*, es decir, se utiliza como se obtiene de la mina, aunque no se tiene en cuenta que la minería, y más la de metales pesados, es una actividad muy contaminante. Su efecto se debe a que es un oxidante muy potente, por lo que mata todo lo que pilla, sin importarle si es una plaga o la propia planta; por eso se utiliza básicamente en árboles frutales, que al ser más robustos pueden soportar el efecto tóxico. Por último, el cobre no se degrada, se acumula en el suelo o se filtra a los acuíferos produciendo serios problemas de contaminación, pero todos *ecológicos*. Frente a esto, un insecticida sintético se puede obtener sin contaminar tanto como la minería, puede ser específico para determinadas plagas e inocuo para el resto de organismos, y se puede degradar al poco de aplicarse. Pero según la normativa no se puede autorizar por no ser *natural*.

¿Por qué nadie le pregunta nunca a la naturaleza qué prefiere? Si quieres ver lo bueno para la naturaleza que es el cobre natural, pásate por los alrededores de las minas de Río Tinto.

## Los productos de agricultura ecológica ¿son más sanos?

Este argumento se esgrime con frecuencia por parte de los defensores de la producción ecológica, sin que haya ningún estudio que lo avale. Hablar de si un alimento es sano o no tiene dos aspectos: por una parte está la calidad nutricional y por otra la seguridad alimentaria. Cuando hablamos de calidad nutricional nos referimos a que en la comida debemos ingerir una cantidad de nutrientes, llamados esenciales, cuya carencia provoca enfermedades. Por tanto la pregunta podría ser: ¿un alimento ecológico tiene más calidad nutricional que uno convencional, es decir, tiene más o mejores nutrientes? El estudio más completo sobre el tema se publicó en septiembre de 2009 en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, financiado por el organismo público británico Food Standards Agency. Para realizar esta investigación los autores investigaron todo el material publicado en revistas científicas entre el 1 de enero de 1958 y el 29 de febrero de 2008 que incluyera una comparativa sistemática entre el contenido de nutrientes de alimentos convencionales y de alimentos ecológicos (*organic* en inglés). A pesar de todas las bondades que se le atribuyen a la agricultura ecológica, de 52.471 artículos revisados sólo encontraron 162 (137 sobre agricultura y 25 sobre ganadería) que realizaran una comparativa, y sólo 55 de estos estudios reunían unos criterios mínimos de calidad, fijados antes de empezar el estudio. Las conclusiones fueron que, tras juzgar toda la información y los estudios realizados en 50 años, no hay ninguna prueba que apoye que los alimentos ecológicos son nutricionalmente mejores que los producidos convencionalmente. Son prácticamente iguales.

Nos falta contestar a la segunda parte de la pregunta. Hablar de seguridad alimentaria hace referencia a si el alimento que llega a nuestra boca es seguro, de forma que no tenga ninguna contaminación o agente tóxico que pueda poner en peligro nuestra salud. A principios del siglo XX toda la agricultura podría tener la consideración de ecológica, puesto que todavía no se había desarrollado la industria agroquímica. No obstante, la esperanza de vida era



de 50 años frente a los 80 actuales. Las principales causas de muerte estaban ligadas a la falta de higiene o a la mala calidad alimentaria (intoxicaciones varias, botulismo, tifus, etc.). O simple y directamente a la desnutrición. Frecuentemente olvidamos que la nevera, la moderna tecnología agraria y el uso de fitosanitarios han salvado más vidas que la penicilina.

Se puede alegar que con la moderna tecnología se pueden controlar todos esos problemas ligados a la falta de higiene alimentaria, y que por eso los alimentos ecológicos (que muchas veces son producidos a la antigua) son más sanos al no haber estado en contacto con productos fitoquímicos. El problema es más complejo. En 1990 la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, de la Academia Norteamericana de Ciencias, publicó un estudio completo en el que revisaba el contenido en moléculas carcinogénicas de cultivos que habían estado tratados con insecticidas y cultivos que no. Las conclusiones fueron demoledoras. Las plantas no tratadas con insecticidas activan sus mecanismos de defensa al ser atacadas por insectos. Parte de esos mecanismos consiste en la generación de moléculas tóxicas para insectos. La mayoría de esas moléculas, al ser ensayadas con ratones, resultaron ser carcinogénicas. Las plantas tratadas con dosis adecuadas de insecticida no activaban esas defensas por lo que no acumulaban moléculas tóxicas en comparación con las plantas no tratadas.

Cabe recordar que el sello *agricultura ecológica* no hace ninguna referencia a la calidad o sanidad del producto sino sólo a la procedencia de los insumos utilizados en su cultivo. Y a veces obvian explícitamente la seguridad alimentaria. En la modificación del reglamento 1126/2007 se tolera que el nivel máximo de micotoxinas (sustancias tóxicas provenientes de hongos) y aflatoxinas (micotoxinas carcinogénicas provenientes de algunos tipos de hongos) en la producción ecológica sea el doble que en la producción convencional. ¿Por qué? La contaminación por hongos o bacterias patógenas es un problema recurrente en los productos de la agricultura ecológica, que tiene fácil solución en la agricultura convencional. La solución ha sido abrir la mano en la ecológica a costa de la salud de los consumidores. Sin ir más lejos, en 2008 el sistema de

alertas rápidas de la UE para temas alimentarios (RASFF) detectó varios problemas graves por contaminación en alimentos “ecológicos/orgánicos/biológicos” motivados por una presencia de micotoxinas más alta de la autorizada, a pesar de ser el doble que en la agricultura convencional. De todas formas, la política de rebajar la seguridad en la agricultura ecológica está justificada por el propio espíritu de la norma. No hay nada tan natural y ecológico como una *Amanita*... Lástima que te mueras si la comes...

Otro problema serio de salud relacionado con la agricultura ecológica lo ocasiona su exaltación enfermiza de la coprofilia. El artículo 12 del reglamento de 2007 prohíbe el uso de fertilizantes nitrogenados a favor del “estiércol animal o materia orgánica, ambos de preferencia compostados, de producción ecológica”. Utilizar únicamente estiércol es también un problema. El estiércol presenta una serie de microorganismos contaminantes, entre ellos la temible cepa de *E. coli* 0157:H7. La probabilidad de intoxicarse por coliformes fecales es ocho veces mayor en la producción ecológica que en la convencional. Y no son números vacíos. En 1997, varias intoxicaciones relacionadas con la producción ecológica ocasionaron 21 muertes en el condado inglés de Lancashire. En 2007 una cosecha de espinacas ecológicas causó en California 200 infecciones, de las que tres acabaron en muerte. Por tanto, si te invitan a una ensalada ecológica, asegúrate de que la lechuguita esté muy muy muy limpia. Si no, te arriesgas a comer caca.

## Los pérfidos aditivos alimentarios

Ahora parece que ya se ha pasado un poco el miedo a los conservantes, sustituido por el miedo a los transgénicos. Hace años, en la época pre-Internet, circulaba una fotocopia con una lista de aditivos alimentarios en la que se decía, sin ningún rigor, que eran cancerígenos, tóxicos o mortales. Por lo cual, si en cualquier etiqueta aparecía una E mayúscula teníamos un veneno entre las manos, aunque algunos fueran tan inocuos como el E300 (vitamina C)

o el E330 (ácido cítrico, responsable del sabor ácido de las naranjas o los limones). Muchas veces, para atraer nuestra atención, muchos productos se anuncian “sin conservantes ni colorantes”, lo cual a mí me produce más temor. Para no decir mentiras, muchos añaden la coletilla de “sin conservantes artificiales” o “sin conservantes añadidos”. Para poder etiquetarse como producto ecológico, el aditivo debe poder encontrarse en la naturaleza. La verdad es que tener un nombre y un código infunde bastante respeto, y nos suena a artificial. Total, nuestros abuelos no tenían tanta química y bien sanos que estaban... aunque en su época la esperanza de vida era bastante menor.

Lo de la química en la comida viene de antiguo, y aquí vale el dicho de que está todo inventado. En la antigua Roma el principal conservante era la sal, que se convirtió en un bien preciadísimo y en un motor de la economía. De ahí que a la paga de cada mes le llamemos *salario*, porque había quien recibía su paga en sal. Los navegantes se alimentaban de carne salada que conservaban en barricas de madera. De vez en cuando aparecía un barco flotando con todos los navegantes muertos, debido a que la carne se había contaminado con la bacteria *Clostridium botulinum* y habían muerto de botulismo. A los egipcios, en cambio, esto no les pasaba nunca, porque no utilizaban solamente sal marina, sino que ponían una parte de una sal que olía muy mal y que sacaban de las minas. Esta sal era rica en nitrito sódico (E250). Los romanos también fueron los primeros en darse cuenta de que si añadían sulfitos (E221) o dióxido de azufre (E220) se favorecía la vinificación del mosto, práctica que se conserva en la actualidad, como se indica en la etiqueta de muchos vinos. Más aún, la gente que prepara conservas o mermeladas vegetales sabe que, si utiliza grosellas, la conserva durará mucho más tiempo porque la grosella es muy rica en ácido benzoico (E210). Por tanto, los aditivos hace mucho tiempo que están inventados, lo único moderno ha sido ponerles nombre... y evaluar su toxicidad.

El origen del miedo a los aditivos es fácil de rastrear. En 1958 la enmienda a la ley de aditivos alimentarios de Estados Unidos incluyó la cláusula Delaney. Éste era un congresista de Nueva York

y la cláusula dice así: “No se aprobará para su uso alimentario ningún aditivo químico que se sepa induce al cáncer en el hombre o, tras ensayos, que lo haya hecho en animales”. Esta cláusula tenía como fin evitar la presencia de compuestos capaces de inducir cáncer en la cadena alimentaria, lo cual es un fin muy loable. El problema es que, como pasa demasiadas veces, la redacción de la ley se basó más en principios emotivos que en datos científicos; prueba de ello fue que implicaba que cualquier aditivo que se demostrara potencialmente cancerígeno debía de ser eliminado, independientemente de su dosis efectiva... y ése fue el error.

Decía Paracelso que la dosis hace el veneno, y esto es aplicable a cualquier cosa. Nadie etiquetaría el agua mineral con la frase “debe ser consumida con precaución”, aunque beber más de cinco litros en un período corto puede conducir a una intoxicación con consecuencias fatales. Puedes objetar que es de sentido común dejar de beber cuando ya no se tiene sed, pero hay gente para todo. Esporádicamente aparecen casos de gente que se intoxica por agua, pero a nadie se le ocurre pedir etiquetas especiales para el agua o prohibirla. En un principio, la cláusula Delaney se pudo aplicar porque en 1958 la información disponible sobre compuestos cancerígenos, así como los ensayos para determinar la capacidad de producir cáncer, eran limitados. Con el tiempo se refinaron los ensayos para predecir si una sustancia era capaz de producir cáncer... y aparecieron los problemas, puesto que muchos aditivos utilizados daban positivo, aunque en niveles muy bajos.

El problema es que esta ley daba cobertura a las demandas entre empresas. Si tu competencia utiliza un aditivo, que ha demostrado que induce cánceres o mutaciones en bacterias, independientemente de su concentración, puedes fastidiarla. Aunque para consumir unos niveles parecidos a los del ensayo tuvieras que tomar varias toneladas de yogur. Finalmente, la ley tuvo que ser derogada por ser absolutamente inaplicable. Por ejemplo, se consideraba carcinogénico al limoneno, presente en el zumo de limón, que puede causar cáncer en ratones pero no en humanos (la ley no hacía distinciones, por lo que una aplicación estricta hubiera prohibido cualquier producto con zumo de limón en la

composición). La nueva ley considera un nivel aceptable si se provoca menos de un cáncer por millón de personas en un periodo de 70 años.

En el párrafo anterior he estado mencionando las palabras *aditivo*, *cáncer* o *tóxico*. Esto puede inducir a pensar que cualquier aditivo será siempre algo tóxico o un poco cancerígeno, pero que los productos naturales tienen un nivel cero de toxicidad. Nada más lejos de la realidad. La diferencia es que antes de utilizar un aditivo hay que evaluarlo, mientras que un producto natural te lo comes por tu cuenta y riesgo. Conocemos un montón de compuestos que se encuentran en plantas o animales, que comemos diariamente y que son mucho más cancerígenos que cualquier aditivo alimentario. Por ejemplo, ¿comerías algo que en la etiqueta dijera “contiene E no-sé-cuántos” si te dijeran que está demostrado que ese E provoca a corto plazo episodios de toxicidad que pueden ser fatales, y que a largo plazo produce cáncer de hígado, esófago o colon? Pues piénsalo antes de tomar una cerveza o un vino, por que ese E no-sé-cuántos es el alcohol.

El ácido cafeico, presente en el café, la lechuga y las manzanas, también puntúa muy alto en las pruebas de carcinogénesis. Es verdad que consumir en exceso productos que contengan algún aditivo puede suponer un riesgo para la salud. Por ejemplo, se ha relacionado una dieta muy rica en nitritos con un aumento del riesgo de padecer cáncer de esófago. Lo que no quiere decir que vayamos a tener cáncer si comemos jamón de york o mortadela, sino que aumentamos la posibilidad si la dieta se basa durante mucho tiempo en productos que contengan nitritos. Si alguien te ofrece un embutido casero y te jura y perjura que todo es natural y no le han añadido nada, reza para que te esté tomando el pelo. Yo prefiero aumentar en unas centésimas el riesgo de padecer un cáncer a los 70 por comerme un embutido que ponga E250 en la etiqueta que morirme de botulismo a los 20.