



Las sustancias tóxicas que se generan por el tostado dañan el tracto digestivo P.9



DREAMSTIME



Es un compuesto que se produce de forma natural

de que la acrilamida afecte negativamente a la microbiota intestinal, jugando un papel crucial en la digestión y la salud general».

La acrilamida es un compuesto «que se produce de forma natural como reacción del aminoácido asparagina (y posiblemente otros) de algunos alimentos con ciertos azúcares naturales cuando se someten a temperaturas superiores a 120°C (tostado, horneado o frito) y tienen un “efecto tostado” excesivo, responsable del color dorado típico del pan, los cereales, las patatas fritas o la carne», explica Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), quien hace hincapié en que «cuanto más oscuro se ponga el alimento al cocinarlo, mayor cantidad se produce».

Patatas y café

La acrilamida se forma principalmente en alimentos ricos en carbohidratos cuando se cocinan a altas temperaturas, de ahí que resulte necesario tener precaución con ciertos alimentos. En concreto, «no se recomienda guardar las patatas en el frigorífico porque las bajas temperaturas convierten el almidón en azúcares. Al cocinarlas posteriormente a altas temperaturas, estos azúcares reaccionan con los aminoácidos y forman más acrilamida. Además, es aconsejable remojar las patatas cortadas en agua durante 15-30 minutos antes de cocinarlas», asegura Prohens. Y algo similar ocurre con el café, ya que es uno de los más expuestos a esta sustancia. «Para reducir la ingesta de acrilamida a través del café se recomienda elegir un tostado ligero, ya que los granos de café tostados a temperaturas más bajas y durante menos tiempo suelen tener menor acrilamida en comparación con el tostado oscuro», detalla la portavoz del Cgcodn.

Más allá del impacto en el tracto digestivo, las consecuencias de un elevado nivel de acrilamida resultan muy dañino para la salud, pues esta sustancia «está clasificada como probable carcinógeno humano y la exposición a altos niveles ha sido relacionada con efectos neurotóxicos, es decir, puede dañar el sistema nervioso. Además, en estudios con animales ha mostrado efectos adversos en la reproducción y el desarrollo. Sin embargo, la relevancia de estos hallazgos para la salud humana aún no está completamente clara», advierte Prohens.

La acrilamida provoca grave daño intestinal

► Una revisión publicada en «Nutrients» confirma que el tracto digestivo sufre por el impacto de esta sustancia tóxica en la dieta

Raquel Bonilla. MADRID

Es un viejo conocido, pero no por ello resulta inofensivo. Hace unos años que la acrilamida copó los titulares cuando la Unión Europea le declaró «la guerra» con una nueva normativa que obligaba a la industria alimentaria a extremar las precauciones en la elaboración de algunos productos para reducir al mínimo posible la presencia de esta sustancia. Ahora, una nueva revisión científica publicada en el último número de la revista «Nutrients» confirma que el tracto gastrointestinal es el más afectado por el impacto tóxico de la misma.

«La acrilamida interrumpe la integridad de las uniones del tracto gastrointestinal, lo que provoca disfunción y daño. En concreto, modifica la actividad de las enzimas intestinales, altera la función del sistema inmunológico local y del sistema nervioso, afectando también al microbioma, lo que genera disfunción. Entre los me-

canismos citotóxicos que provoca la acrilamida destacan la alteración del equilibrio antioxidante y la inducción del estrés oxidativo. Por ello, a pesar de que el efecto cancerígeno de esta sustancia sólo se ha confirmado en estudios con roedores, no se puede excluir por completo que la ingestión de acrilamida afecte a la salud humana», detalla el nuevo estudio impulsado por la Universidad de Warmia, en Polonia.

Ante esta evidencia, los expertos son rotundos: «No se ha establecido un nivel seguro específico de ingesta de acrilamida, por lo cual es prudente minimizar su consumo y reducir al máximo posible la exposición a la acrilamida», aconseja Lara Prohens, miembro del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn), quien destaca que «puede causar inflamación y daño en las células del tracto gastrointestinal, lo que podría contribuir a problemas digestivos crónicos, mientras que existe la posibilidad

No hay que guardar las patatas en la nevera porque el frío aumenta la creación de acrilamida

Está clasificada como probable carcinógeno y se relaciona con efectos neurotóxicos