

Consejos para el consumidor

Miércoles 10 de febrero de 2010. Ecologista en Acción (Cádiz).

Por estudios realizados en hortalizas españolas, se desprende que somos los españoles los europeos más expuestos a los efectos negativos de los plaguicidas sobre la salud humana. Si se realizara en España un estudio similar a los realizados con las hortalizas españolas en Europa, probablemente daría como resultado cifras mucho más alarmantes.

La bioquímica Irene Witte, profesora de la Universidad de Oldenburg (Alemania), cree que cuando en una pieza de fruta se combinan varios plaguicidas a la vez, como ocurre con la fruta española estudiada durante cinco años por expertos del Instituto de Investigación Química y Veterinaria de Stuttgart (Alemania), pueden ocurrir fenómenos sobre la salud imprevistos y aún poco conocidos. Witte lleva 20 años investigando el efecto de los plaguicidas sobre las células y ha descubierto que los ingredientes liposolubles de unos abren las paredes celulares para los hidrosolubles de otros, de modo que en los plasmas celulares tienen lugar reacciones en cascada y desconocidas. Por tanto, los efectos sobre la salud humana no han sido aún bien estudiados, y se hace preciso y urgente el estudio de los efectos asociados de varias sustancias químicas, que así es como nos las encontramos en nuestro medio y en nuestros organismos y así, asociadas, es como nos afectan. El mundo científico lo tiene claro, el político, no lo parece. ¿A quién escuchan estos últimos? ¿Sobre qué bases legislan nuestros legisladores?.

La Organización Mundial de la Salud cataloga una serie de plaguicidas como posibles causantes de cáncer. Se ha demostrado además que muchos dañan el sistema nervioso central, que pueden alterar la información genética y que pueden actuar en el organismo humano como si fueran hormonas. Dado el «efecto cóctel», todas las alteraciones pueden combinarse y potenciarse en los cuerpos de las víctimas.

Consejos para el consumidor

1.- Lo más recomendable es elegir alimentos ecológicos, que están prácticamente libres de plaguicidas (a veces se encuentran cantidades insignificantes debido a que se han utilizado cajas, contenedores o medios de transporte usados antes con cultivos convencionales). Conviene especialmente que sean ecológicas las variedades «cóctel» (pimientos, tomates, uvas, fresas...) y, en general, las frutas con pepitas o hueso, como las nectarinas, los melocotones, las manzanas o las peras. Las hortalizas más contaminadas son las espinacas, el apio, las patatas y los pimientos. Los vegetales ecológicos también son la elección más recomendable para mujeres embarazadas, lactantes y niños, pues es necesario proteger los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario durante su etapa de formación, cuando son más vulnerables.

2.- Si se opta por los productos de cultivo intensivo, hay que elegir frutas y verduras de temporada. Son los que suelen estar más limpios, especialmente el brécol, los guisantes, el aguacate, las piñas y los mangos.

3.- Antes de comer, lavar bien. Parte de los plaguicidas se acumulan sobre la piel del alimento, que también puede estar recubierta de ceras que mejoran su aspecto (les confieren brillo). Es eficaz lavar con un cepillo especial. En el caso de las hortalizas de piel fina, conviene pelarlas. En cualquier caso, siempre quedará una proporción de plaguicidas sistémicos que han llegado hasta la pulpa.

4.- En las verduras de hojas grandes, conviene eliminar las hojas exteriores. No sólo acumulan plaguicidas, también recogen los metales pesados transportando por el aire, como el cadmio y el plomo.