

CONSUMO

Tu vida diaria es un enorme laboratorio

¿Quieres saber en qué rincón de las cosas que usas, comes, tocas o te pones se esconden compuestos químicos sintéticos? Pues echa un vistazo a esta ciudad (no tan ficticia, y ya nunca volverás a pasear por la tuya con la misma idea

Compuestos orgánicos volátiles
En el aire. Proceden de varias industrias. En casa hay hasta cinco veces más cantidad. Afectan a vías respiratorias, hígado y visión. A veces, pérdida de memoria.

Arlaminas
En colorantes de alfombras y otros textiles. Está probado su potencial cancerígeno, y reacciones adversas de la piel, aunque su uso está muy limitado por la ley.

Proteínas
En animales y en el hombre ayudan a crear cartilago, piel, uñas, cabello y músculos. Presentes en la leche, huevos, pollo...
Enzimas
Promueven miles de reacciones imprescindibles.

Desinfectantes, antisépticos y esterilizantes
Matan microorganismos o inhiben su crecimiento.

Correctores de la acidez y acidulantes
Mejoran el sabor y conservan el alimento, al impedir que proliferen bacterias tóxicas.

Ácidos orgánicos
Como el cítrico de la fruta, frenan las bacterias y alargan la vida de los alimentos.

Bromo
Sobre todo, las consolas (es más del 1% de su composición). Es muy irritante y amenaza al sistema nervioso durante la incineración o el tratamiento a altas temperaturas que sufre al desecharse.

Plomo
En el agua de tuberías de plomo y pinturas de casas antiguas. En exceso, puede provocar esterilidad, daños en los riñones y trastornos neurológicos varios.

Aluminio
En champús, desodorantes y productos de higiene. Algunos estudios sospechan que podría incrementar el riesgo de cáncer de mama, pero no hay acuerdo científico.

Edulcorantes
Sustitutos del azúcar más bajos en calorías: la sacarina y el controvertido aspartame, que debe ser consumido en dosis bajas.

Acrilamida
En patatas fritas, café, productos horneados, alimentos ricos en almidones. Potencialmente cancerígena.

Carbohidratos
Son los azúcares, dextrinas, almidones, celulosas, hemicelulosas, pectinas y ciertas gomas. Presentes en el azúcar, las frutas, el pan, la pasta...

PFOA (Ácido perfluorooctanoico)
Antiadherente para bolsas de palomitas, revestimiento de cajas de pizza y otros envases comerciales. Un estudio en crías de ratón detectó un tamaño inusualmente menor y obesidad en edad adulta.

Antioxidantes
Impiden la oxidación de aceites y grasas presentes en cacahuets, mantequilla y galletas.

Grasas
Formadas por tres ácidos grasos y una molécula de glicerina, facilitan la digestión.

Colorantes y saborizantes
Hacen el producto más atractivo. Son habituales en la industria cosmética y farmacéutica.

Fenilalanina
En dietéticos y refrescos. Atenúa el apetito. Se sospecha que, en exceso, modifica la cantidad de neurotransmisores.

PCB
En aparatos electrónicos, refrigerantes y lubricantes. Están prohibidos por su efecto sobre la piel, y el riesgo de cáncer de esta, hígado y cerebro.

Tributilina
En pintura de barcos, plásticos de alimentos y como fungicida en cosechas. En hembras de ratón preñadas, se activan genes que hacen a las crías proclives a la obesidad.

Deet
En repelentes de mosquitos. Bloquea una enzima importante del sistema nervioso central (acetilcolinesterasa), lo que puede provocar contracciones.

Conservantes
Ácido benzoico, sales de sodio y amonio, por ejemplo, con propiedades bactericidas y antisépticas.

Dioxinas
Medio ambiente, suelos y alimentos, lácteos, carnes, pescados y mariscos. Penetran en el organismo y se fijan al tejido graso, donde se almacenan durante diez u once años.

¿Cuánto debemos preocuparnos?
Todas estas sustancias están reguladas, para que no superen en el mercado el umbral de preocupación toxicológica (TTC)

Categoría	Descripción	TTC mg/persona/día
Toxicidad baja	Sustancia de estructura simple para la que nuestro organismo cuenta con formas de desintoxicación.	1,8
Toxicidad moderada	Sustancias menos inocuas que las anteriores, pero cuyas características no sugieren toxicidad.	0,54
Toxicidad alta	Sustancias con una toxicidad significativa o que contienen grupos funcionales reactivos.	0,09