

¿Qué es la acrilamida? ¿Dónde se encuentra?

Lo primero de todo es definir un término que si bien no es conocido, está comenzando a "sonar" bastante entre los científicos que estudian sus efectos en el ser humano.

La acrilamida es un compuesto orgánico, blanco, incoloro, cristalino, soluble en agua, etanol, éter y cloroformo. La acrilamida se forma cuando ciertos alimentos, en particular alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono y pobres en proteínas, se cocinan a altas temperaturas, por ejemplo friéndolos, asándolos u horneándolos, generalmente a más de 120 °C. En los países donde se dispone de datos, los



principales alimentos que contribuyen a la exposición a la acrilamida son las patatas fritas de bolsa, el café y los productos a base de cereales (bollería y galletas dulces, panes y tostadas).

Esta sustancia está presente sobre todo en las patatas fritas y en la bollería refinada. Se ha demostrado que las patatas fritas y horneadas también producen esta sustancia, pero las patatas fritas que se consumen en restaurantes y en lugares de comida rápida, duplican esta sustancia. Lo mismo ocurre con la bollería refinada y las patatas fritas de bolsa.

Un estudio holandés, realizado en más de 120.000 personas, la mitad de ellas mujeres, ha establecido una relación directa entre el consumo de acrilamida, compuesto que se forma al calentar comida, y la incidencia del cáncer de ovarios y útero. La



acrilamida se da en los alimentos

procesados o cocinados como el pan, los cereales del desayuno, el café, la carne y las patatas fritas o asadas.

El estudio, publicado en la revista especializada "Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention" y recogido hoy en el diario británico "The Daily Telegraph", indica que las mujeres que absorben más acrilamida tienen dos veces más probabilidades de desarrollar esos tipos de cáncer que las otras. Ese exceso de acrilamida que duplica la incidencia del cáncer equivale a la ingesta diaria de un paquete de patatas fritas o de medio paquete de galletas al día, señala el estudio, llevado a cabo por un equipo de la Universidad holandesa de Maastricht. Los expertos recomiendan consumir alimentos cocinados en casa, que normalmente contienen cantidades muy inferiores de esa sustancia que los productos procesados, la comida que se sirve en los establecimientos de comida rápida e incluso en otro tipo de restaurantes.

En el estudio holandés participaron 120.000 personas, de las que 62.000 eran mujeres (de edades de entre 55 y 70 años), cuya evolución se siguió durante un período de once años.

Al final de ese período, 327 habían desarrollado cáncer del útero, a 300 se les diagnosticó cáncer de los ovarios mientras que 1.835 sufrían cáncer de mama.

Los investigadores descubrieron que las mujeres que habían consumido una media diaria de 40 miligramos de acrilamida –el equivalente de un paquete de 32 gramos de patatas fritas- tenían el doble de probabilidades de desarrollar los dos primeros tipos de cáncer.

Por todo ello, la Agencia de Estándares Alimentarios del Reino Unido ha aconsejado a los ciudadanos incluir menos alimentos fritos en sus dietas y sustituirlos por frutas y verduras, y evitar, por ejemplo, que las patatas y otros alimentos estén demasiado tiempo en la sartén.

Pero no sólo ocurre con la patata, también con el pan tostado, con la carne a la brasa o con las galletas y demás bollería. Este artículo no pretende crear una alarma social en contra de estos alimentos, si no que la idea es concienciar al lector para que sea consciente de lo que ingiere y sea éste el que con conocimiento, decida o no consumir cierto tipo de alimentos.

Sin duda el consumo de frutas, verduras y legumbres es el alimento ideal para una buena nutrición. Las frituras no sólo pueden ser perjudiciales para nuestra salud, además aumentan el riesgo de obesidad.