

Acrilamidas

No fría tanto las patatas

Las acrilamidas son sustancias posiblemente cancerígenas que pueden aparecer cuando se cocina a altas temperaturas o durante mucho tiempo. Cuidado, las hemos encontrado, y en cantidades preocupantes, en algunas muestras de patatas fritas en casa.

Las acrilamidas se forman en los alimentos cocinados a alta temperatura por una reacción química de los azúcares y los aminoácidos. Por lo tanto, para que aparezcan en un producto, el alimento debe contener azúcares reductores (como la fructosa y la glucosa) y un aminoácido, concretamente, la asparagina, presente en grandes cantidades en las patatas y los cereales y, además, hay que calentarlo a más



BUSCAMOS ACRILAMIDAS EN 62 PRODUCTOS

Para comprobar si se están cumpliendo las directrices de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), hemos realizado un análisis en algunos alimentos más susceptibles de formar acrilamidas: patatas fritas (caseras y de fast food), patatas chips de bolsa y pan tostado. En total analizamos 62 muestras. Nuestro objetivo era determinar el contenido de acrilamidas y si se encontraban dentro de los valores indicados por la EFSA.

Además, hemos analizado varias muestras de churros (este producto no aparece en las fichas) y tenemos que decir que no hemos encontrado formación de acrilamidas en ninguna de ellas.

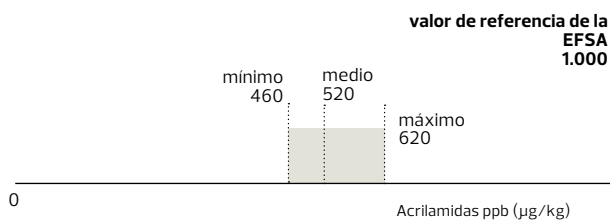


VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

- ⊕ Muy bueno
- + Bueno
- Aceptable
- Malo
- ⊖ Muy malo

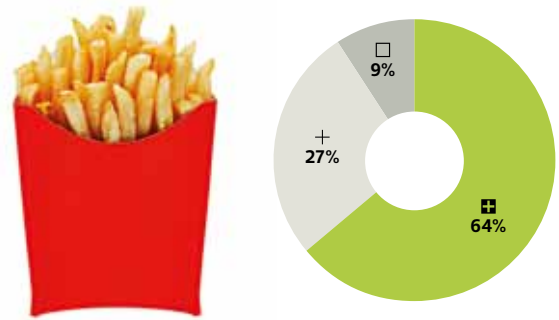
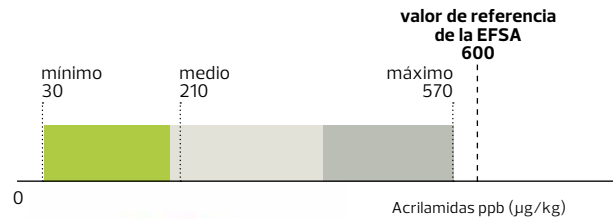
Patatas chips de bolsa

Las patatas tipo chips son el producto donde se suelen encontrar los niveles más altos de acrilamidas, de ahí el valor de referencia tan alto. Hemos podido comprobar que, a pesar de ser el grupo con los valores más altos, hay una tendencia a la baja.



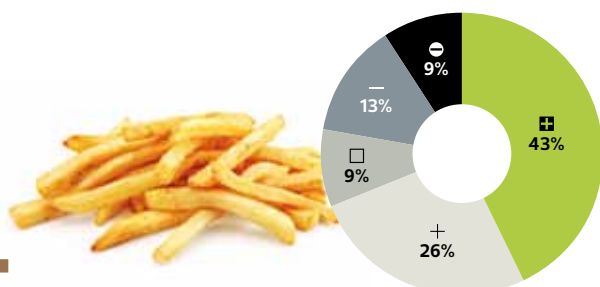
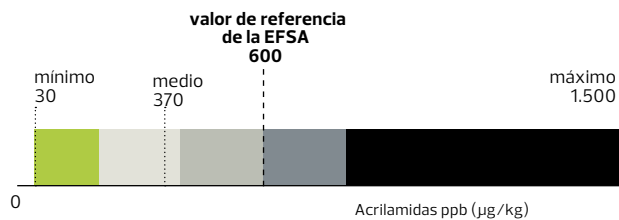
Patatas fritas de "fast food"

Compramos patatas fritas en diferentes restaurantes de comida rápida. Los resultados son tranquilizadores: un 64% de las muestras obtienen buenos resultados y los valores medios se sitúan en 210 µg/kg, por debajo de la mitad del valor de referencia.



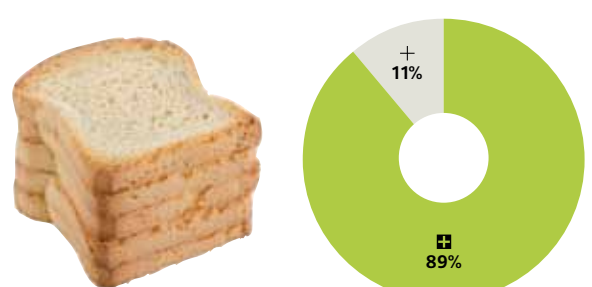
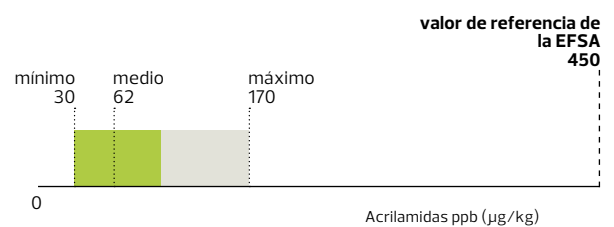
Patatas fritas en casa

Pedimos a diferentes usuarios que hicieran patatas fritas en casa como suelen tomarlas. Un 22% de las muestras obtienen resultados muy malos ya que los valores encontrados superan el valor de referencia de la EFSA.



Pan tostado

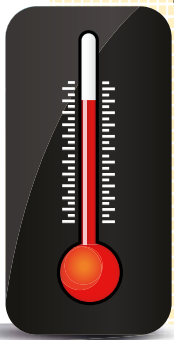
La gran mayoría de las muestras han obtenido buenos resultados ya que los niveles de acrilamidas encontrados eran los más bajos del estudio.



8 CONSEJOS PARA REDUCIR LAS ACRILAMIDAS EN CASA

Unos buenos hábitos en la cocina pueden ayudar en gran medida a conseguir minimizar la formación de acrilamidas en los alimentos que tomamos.

- 1 Conservar las patatas en buenas condiciones ayuda: guarde las patatas en un lugar oscuro, fresco y seco. Si las mete en el frigorífico, favorecerá la formación de acrilamidas.
- 2 El tipo de preparación influye en la formación de acrilamidas. Con las frituras se forman más acrilamidas que al asar las patatas, por ejemplo. Si las hierve o las cocina en el microondas, enteras con piel, evitará su formación.
- 3 Si va a hacer patatas fritas, un truco que ayuda a reducir la formación de acrilamidas es dejar en remojo las patatas peladas y cortadas durante 15 a 30 minutos antes de freirlas.
- 4 Las patatas y los alimentos ricos en cereales no se deben freír a más de 170 °C (si no tiene freidora, calcule que debe ser antes de que el aceite empiece a humear), ni hornearse a más de 195 °C en un horno convencional.
- 5 Una forma de limitar su aumento es usar una freidora de aceite a la temperatura recomendada (170 - 190 °C). A menor temperatura, menos acrilamidas, pero la fritura sale blanda y más aceitosa. Si usamos una freidora de aire, las grasas se reducen, pero aumentan las acrilamidas. Aunque, sin duda, lo peor es la sartén o freír hasta tostar.
- 6 Cuando fría las patatas u hornee galletas, bizcochos, etc. retirelos cuando todavía estén amarillos, sin esperar a que hayan tomado un tono marrón, pues el tostado favorece la formación de acrilamidas. Evite comer las partes demasiado tostadas o que se hayan quemado.
- 7 Respete escrupulosamente las instrucciones que figuran en los envases de los alimentos.
- 8 Siga una alimentación equilibrada y diversa que contenga abundante fruta y hortalizas y modere el consumo de alimentos fritos con un alto contenido en grasas.



Para evitar las acrilamidas, no fría las patatas a más de 170 °C



de 170 °C. Esta temperatura se puede alcanzar en las frituras, los horneados, las parrilladas y las barbacoas. Otro alimento también susceptible de contener acrilamidas es el café y éstas se forman cuando se tuestan los granos, no cuando el café se elabora en casa o en un restaurante.

Pero no solo la temperatura influye en la formación de este compuesto tóxico, sino también un calentamiento prolongado está relacionado con niveles altos de acrilamidas; es decir, cuanto más largo sea, mayor riesgo de formación de acrilamidas hay.

En cuanto a sus repercusiones para la salud, la Organización Mundial de la Salud las ha clasificado como “posibles cancerígenos en humanos”, de ahí que sea necesario hacer un seguimiento en la fabricación y producción de estos alimentos.

Hay que fijar unos niveles máximos permitidos

Pues a pesar de su repercusión en la salud, todavía falta que la Comisión Europea fije los niveles máximos de acrilamidas permitidos en los alimentos. Sí es verdad que existe un “valor de referencia de la EFSA”, aunque su objetivo es solo orientar sobre los niveles de acrilamidas que tienen los productos.

Los resultados de nuestro estudio ponen de manifiesto que los fabricantes están respetando este valor de referencia (vea los gráficos de cada uno de los productos analizados en las páginas anteriores), pero eso no quiere decir que no se puedan relajar en un futuro y el panorama actual cambie. Por eso, creemos que es necesario que la Comisión Europea se ponga manos a la obra y establezca cuanto antes esos niveles máximos de acrilamidas.

OCU pide límites legales

Las acrilamidas son sustancias potencialmente cancerígenas cuya presencia en los alimentos debe reducirse todo lo posible. La Comisión Europea ha instado a los fabricantes a no superar unos valores de referencia y nuestro estudio ha comprobado que, por ahora, los están respetando. Pero, ¿y si los superan? Pues no se les sanciona, porque son solo valores orientativos que no están obligados a cumplir. OCU considera que es necesario establecer unos límites legales obligatorios. Por otro lado, los resultados del análisis muestran una tendencia a la baja en los niveles de acrilamidas detectados, que quedan bastante por debajo de los valores de referencia (1.000 ppb en el caso de las patatas chips, por ejemplo). Esto demuestra que es factible elaborar los productos minimizando la presencia de acrilamidas. En consecuencia, los límites legales que se fijen deberían ser más bajos y exigentes que los valores de referencia actuales.