

Hasta 10 en una pera o una lechuga

Pesticidas en frutas y verduras

Aunque las cantidades detectadas no superan los límites de control, encontramos demasiados pesticidas diferentes en una misma pieza, lo que podría potenciar sus efectos tóxicos.

BUSCAMOS 350 PESTICIDAS DIFERENTES

Analizamos la presencia de 350 pesticidas, autorizados y no autorizados, en peras con ferencia, manzanas golden, fresas, lechuga romana, tomates de ensalada y calabacines, por ser alimentos que suelen consumirse sin pelar.

90 piezas de fruta y verdura en total, 15 de cada grupo, que se compraron en Madrid durante marzo en 5 mercados, 5 supermercados y 5 hipermercados. Todas ellas a granel, salvo las lechugas y las fresas.





o hay duda de que el uso intensivo de los pesticidas a partir de la segunda guerra mundial ha mejorado la productividad de la

agricultura. Y, lo que es más importante, ha contribuido a garantizar nuestros suministros alimentarios al evitar los daños periódicos que producían las plagas sobre los cultivos. Pero con el tiempo también hemos ido descubriendo que la toxicidad de muchos de estos pesticidas no solo alcanzaba a los insectos, los hongos y las malas hierbas.

Los tomamos a diario, aunque en bajas concentraciones

Además de los propios agricultores, los consumidores también estamos expuestos a su toxicidad, sobre todo cuando tomamos de forma continuada alimentos con una elevada concentración de estas sustancias, mucha de ellas asociadas con daños hepáticos, del sistema nervioso, el sistema reproductor... o incluso cáncer. Para limitar estos riesgos, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) inició un proceso de reevaluación de los pesticidas autorizados, que culminó en 2008 con una gran reducción: pasaron de



Lave a fondo (o pele) cualquier fruta o verdura, con más motivo si no es de agricultura ecológica



MÁS INFORMACIÓN

■ En nuestro vídeo *Lavar y pelar verduras* le mostramos cómo minimizar el riesgo de ingerir pesticidas y otros contaminantes. www.ocu.org/alimentacion -> youtube

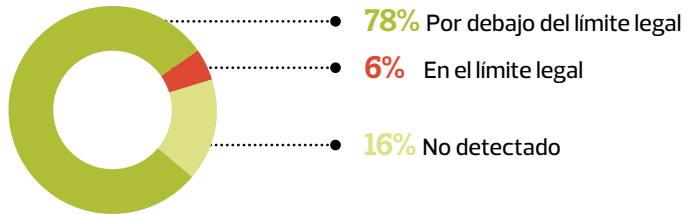
■ ¿Qué es un cultivo ecológico?, ¿qué ventajas tiene?, ¿puedo recrearlo en mi jardín? Se lo contamos todo en: www.ocu.org/ecologicos

La mayoría llevan 2 o más pesticidas

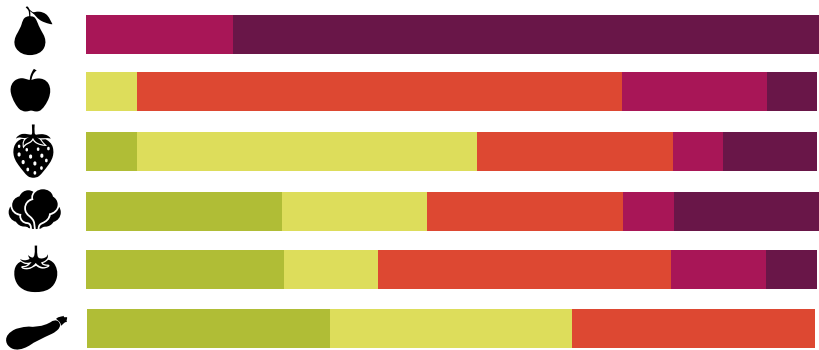
El problema no es tanto la concentración de pesticidas en las frutas y verduras analizadas como la presencia combinada

de varios en una misma pieza, sobre todo en peras y manzanas, pero también tomates, lechugas y fresas.

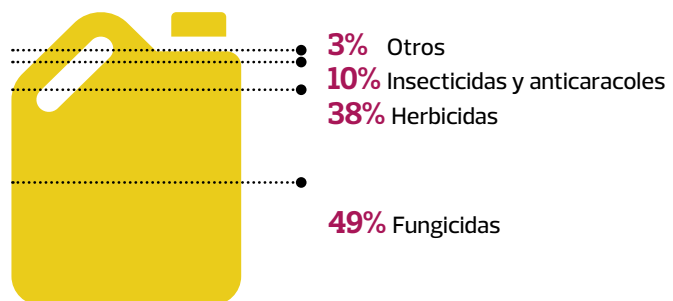
CONCENTRACIÓN DE PESTICIDAS DETECTADA



NÚMERO DE PESTICIDAS ENCONTRADOS



PRINCIPALES TIPOS DE PESTICIDAS (DATOS EFSA)



ENTREVISTA

Carlos de Prada, presidente del Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental (FODESAM)

Habría que reducir su uso un 30% en los próximos 5 años

¿Es posible cultivar sin pesticidas?
Sí. Prueba de ello es la agricultura ecológica.

Pero los alimentos ecológicos son más caros...

No necesariamente. En otros países que apoyan este tipo de agricultura, los precios son muy similares para muchos alimentos. Además, lo supuestamente "barato" a menudo sale caro. Otra alternativa, menos exigente, es promover una gestión integrada de plagas, en la que el uso de pesticidas sea la última opción, anteponiendo el control biológico, seleccionando cultivos adecuados a cada zona y rotándolos...

FODESAM y la Fundación Vivo Sano acabáis de solicitar una reducción del 30% del volumen de pesticidas de aquí al 2020. ¿No es demasiado ambicioso?

No. Dinamarca, por ejemplo, va a reducir su uso un 40% de 2011 al 2015. Llevan años haciéndolo, lo mismo que Holanda, sin que su

productividad agrícola se haya visto afectada. Además, la FAO y la Unión Europea reconocen la necesidad de reducir el empleo de pesticidas. Un uso que sigue siendo muy alto en España, sobre todo en zonas como Canarias, Almería, Murcia, Valencia, Asturias o Cantabria.

¿Y si seguimos como estamos?

El abuso de los pesticidas tiene muchos costes añadidos. Para empezar, sobre el propio agricultor, que cada vez tiene que emplear mayores dosis por las resistencias que desarrollan los insectos y las plantas contra las que lucha; y que luego tiene que enfrentarse a nuevas plagas como consecuencia de la eliminación de los enemigos naturales de otros insectos. El agricultor es también quien más expuesto está a su toxicidad. Una toxicidad que con el tiempo alcanza además a los ríos y las aguas subterráneas. Y que va acumulándose en nuestro cuerpo cada vez que tomamos alimentos



con residuos de pesticidas.

Sin embargo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, la EFSA, defiende que las dosis que nos llegan son mínimas.

Las dosis que la EFSA considera "seguras" son cuestionadas por la comunidad científica. Se han calculado sobre pesticidas aislados pero la verdad es que nos exponemos simultáneamente a muchos de ellos. Un mismo alimento puede tener varios a la vez. Y la mezcla puede tener efectos mucho mayores. Es lo que se llama efecto cóctel. Por otro lado, muchos pesticidas son disruptores endocrinos que pueden causar efectos a niveles bajísimos y sobre los que se duda que pueda existir un nivel seguro de exposición, sobre todo en periodos sensibles como el embarazo. Este tipo de sustancias también han sido asociadas a infinidad de posibles efectos sobre el desarrollo, infertilidad y cánceres hormonodependientes.



Niños, ancianos, enfermos crónicos y vegetarianos, los más expuestos



Los alimentos de fuera de la UE suelen concentrar mayor cantidad de pesticidas

un millar a poco más de 250. Además se establecieron unas dosis máximas por pesticida, comunes a todos los países de la Unión Europea. ¿Con qué resultados? En principio buenos: cada año hay menos

problemas. Aún así, en 2011 se detectaron pesticidas en cantidades excesivas en un 1,5% de las frutas y verduras que se producen en Europa, sobre todo en espinacas, judías verdes, naranjas, pepinos, arroz y zanahorias (y en un 6% cuando eran alimentos importados, sobre todo de Vietnam, Kenya y Malasia). Donde menos problemas se encontraron fue en la comida para bebés: un 0,2% de las muestras. Unos resultados relativamente tranquilizadores, en la línea de los obtenidos en nuestro laboratorio: solo 5 de las 90 muestras tenían pesticidas en el límite legal (ninguno supera los límites de la EFSA). Lo que de verdad resulta

preocupante es hallar tantos pesticidas diferentes en un mismo alimento...

El riesgo de acumular pesticidas: el efecto cóctel

La EFSA confirma la presencia de alimentos con más de un pesticida en un 27% de las muestras. Y nuestro análisis, centrado en seis frutas y verduras, incrementa este dato de forma significativa: un 64% de las piezas tenían dos o más pesticidas diferentes (encontramos un total de 52 tipos). Una abundancia que se observa independientemente de que la fruta o la verdura se adquiriese en un puesto del

Antes de sentarse a la mesa, recuerde...



El agua y el papel de cocina arrastran los pesticidas.



Pelar es lo más efectivo, aunque perderá vitaminas.

■ Lave la fruta y la verdura durante más de un minuto, a ser posible con agua templada; y si lo hace en un cazo, añadiendo un poco de bicarbonato sódico. Las lechugas, acelgas y espinacas lávelas hoja por hoja con agua fría, de lo contrario pierden frescura. Luego, a la hora de secar unas u otras, utilice papel de cocina para arrastrar los pesticidas que aún pudieran quedar en la superficie.

■ La forma más efectiva de evitar la ingesta de pesticidas es pelar las frutas y verduras, aunque entonces también estará eliminando buena parte de la fibra, minerales y vitaminas. Lo recomendamos sobre todo en peras y manzanas, donde la variedad de pesticidas puede ser muy significativa. En el caso de

las verduras de hoja también conviene tirar las hojas exteriores.

■ Otra forma de limitar la ingesta de pesticidas es priorizar las piezas de temporada, puesto que llevan menos sustancias postcosecha (destinadas a mejorar la conservación). También ayuda seguir una dieta

variada, ya que disminuyen las probabilidades de repetir la ingesta de un mismo pesticida.

■ La agricultura ecológica es una interesante alternativa, pero compruebe que lleva el sello que lo garantiza. Y no deje de lavar estos productos: que no lleven pesticidas no significa que estén libres de suciedad y patógenos.



Priorice las piezas de temporada y las de agricultura ecológica.



Todas las peras analizadas llevan 4 o más pesticidas

mercado, un supermercado o un hipermercado.

Hablamos de un exceso muy notable en el caso de las peras: todas incluyen al menos 4 pesticidas diferentes y dos de ellas hasta 10 (lo mismo que de las muestras de lechuga). Una situación peligrosa por cuanto podría entrar en juego el efecto cóctel, que consiste en la interacción combinada de varios pesticidas (sobre todo si tienen el mismo modo de acción) pudiendo potenciar sus efectos no deseados sobre nuestro organismo. Se trata de efectos que la EFSA está investigando pero sobre los que aún no ha tomado ninguna medida.

OCU pide medidas ¡ya!



Resulta inquietante encontrar más de un pesticida en dos de cada tres muestras analizadas. Sobre todo por el posible efecto cóctel, que podría potenciar los efectos tóxicos de estas sustancias sobre nuestro organismo. Por eso solicitamos a la Comisión Europea que tome

medidas para limitar su presencia. Al tiempo que pedimos al Gobierno que se comprometa para reducir ya el volumen de pesticidas. Con más motivo cuando según el Eurobarómetro, los residuos de pesticidas son la principal preocupación alimentaria de los consumidores españoles.