Lo que no sabes de tu plato de patatas fritas

Publicado el: 10-06-2021

Te contamos cuáles los alimentos que contienen esta sustancia cuyo abuso se considera un riesgo potencial para la salud

El **plato de patatas fritas**: económicas, fáciles y que gustan a casi todos. Una pena que además de 540 kilocalorías por cada 100 gramos contengan niveles elevados de una sustancia química de dudosa seguridad. Una de cada cinco bolsas de patatas fritas en nuestro país presentaba en 2015 niveles elevados de **acrilamida**, un compuesto químico considerado como «probablemente carcinógeno en humanos» por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1994. Unos niveles por encima de los recomendados por la Comisión Europea tal y como demuestran estudios del CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas).

Que es la acrilamida y cómo se produce

Cuando se cocinan alimentos ricos en almidón a elevadas temperaturas como las patatas o cereales se produce una reacción química entre un aminoácido llamado **asparagina** con azúcares del alimento (fructosa y glucosa) produciendo un **pardeamiento** (pigmentos de color marrón) y un olor y sabor más que apetecibles. ¿A quién no le gusta el olor del pan recién hecho, el olor de las galletas o de las patatas recién fritas? Pues bien, esta **reacción de Maillard** es la responsable, entre otros compuestos, de la aparición de la acrilamida, especialmente si se procesan los alimentos a elevadas temperaturas, por encima de 120 Cº.

Café tostado

Cuando se tuesta el **café**, sea cual sea el tipo, sucede lo mismo. Cuanto mayor sea la temperatura, el tiempo de cocinado y el contenido de almidón del alimento, aumenta la cantidad de acrilamida producida, apareciendo sabores amargos y más sustancias tóxicas.

La formación de acrilamida en el alimento está ligada a la presencia de sus precursores en la materia prima y a las condiciones del tratamiento térmico, por lo que no solo a los procesos desarrollados en la gran industria elaboradora de alimentos, sino también en el entorno doméstico y de restauración.

Alimentos que contienen acrilamida

Contienen acrilamida las patatas fritas, patatas «chips», snacks de aperitivo, galletas, café, cereales de desayuno, bizcochos, tarritos para bebés y el pan en sus diferentes variedades.

Cómo actúa la acrilamida

Cuando consumimos alimentos con acrilamida esta sustancia se absorbe muy rápidamente por el **tránsito intestinal,** se distribuye por el organismo y es transformada por en glicidamida, que a su

vez también aparece en cantidades apreciables en el propio alimento. La **glicidamida** es capaz de formar aductos irreversible con el material genético, y es la principal responsable de la actividad neoplásica de la acrilamida. Por ello, tanto la acrilamida como la glicidamida se encuentran en el punto de mira de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), que las considera como «probables **carcinógenos** para los humanos», basándose en estudios con animales de laboratorio.

Los estudios de laboratorio con animales han demostrado que la acrilamida administrada de forma oral aumenta la probabilidad de desarrollar mutaciones genéticas y tumores (en glándulas mamarias, testículos y glándulas tiroides en ratas, y en las glándulas mamarias, pulmones, ovarios, piel y estómago en ratones, entre otros). La glicidamida es al parecer la causa de estos tipos de efectos adversos en animales. Además se ha visto que la **exposición a la acrilamida** puede provocar efectos nocivos en el sistema nervioso y reproductivo en machos.

Es necesario seguir investigando para conocer el riesgo real en humanos pero los resultados hasta ahora parecen relacionar la ingesta de acrilamida de la dieta con cáncer de ovario, riñón y endometrio, trastornos neurológicos así como con bajo peso al nacer.

Cuánta acrilamida podemos tomar

La acrilamida, al ser considerada como genotóxica y carcinógena, es una sustancia sin una dosis diaria tolerable establecida, ya que a cualquier nivel puede dañar el ADN y ser potencialmente cancerígena. Es imposible eliminar completamente la acrilamida pero si que debemos reducir la ingesta de los alimentos ricos en la misma, así como utilizar **técnicas de cocinado** que limiten su formación.

Lo que si sabemos es que el grupo de población más vulnerable son los **niños**, dado que por su bajo peso es más fácil que lleguen a consumir cantidades de acrilamida que supongan un grave riesgo para la salud, más aún con los actuales hábitos de alimentación que incluyen de forma excesiva alimentos ultraprocesados en la «lista negra» como **galletas, snacks, patatas fritas, potitos o bollería industrial**. Aun así el mayor riesgo para la salud por la exposición a la acrilamida lo tienen los **fumadores**, activos y pasivos ya que el humo del tabaco sí que contiene niveles preocupantes.

Fuente: https://netsaluti.com