

UTENSILIOS DE COCINA Y TOXICIDAD

Artículo publicado por Conasi en la revista "La Eco" en el mes de octubre 2008.

Con este artículo queremos hacernos más conscientes de la importancia que tiene una alimentación sana y cómo influyen en ella los utensilios de cocina que utilizamos.

Para ello os ofrecemos toda la información que vamos elaborando y ponemos a vuestra disposición los mejores productos del mercado europeo: sartenes, cazuelas, ollas, woks, parrillas... sin teflón (de titanio con antiadherente de carbón), panificadoras sin teflón (antiadherente de titanio), utensilios de silicona, germinadores, deshidratadores, extractores de zumos...

siempre respetando el criterio de que los materiales que los componen no liberen metales pesados ni productos tóxicos de ningún tipo.

Habitualmente no somos conscientes de la influencia que tienen los utensilios de cocina sobre los alimentos que cocinamos. Sin darnos cuenta, contaminamos nuestros alimentos en la propia cocina con reconocidos tóxicos como metales pesados o productos sintéticos.

Este es un hecho aún más paradójico cuando se consumen productos ecológicos. Se compran estos alimentos porque nos certifican que no han intervenido productos tóxicos en ninguno de sus procesos de cultivo, crianza o elaboración y luego, en casa, van directos a una sartén de teflón, a una olla de aluminio o a una cazuela que posiblemente libera plomo.

La intoxicación con metales pesados sucede porque nuestro organismo no tiene sistemas para eliminarlos. Su acumulación produce una toxicidad lenta, insidiosa e inevitable.

Para hacernos más conscientes del alcance de esta cuestión, he aquí un listado de materiales que forman parte de nuestro menaje habitual.

Utensilios de aluminio

El uso de utensilios de aluminio o cocinar con papel de aluminio son factores relacionados con la intoxicación por este metal (¡¡cuidado con el papillotte y con los envases de aluminio de la comida industrial!!). El aluminio se deposita en el cerebro y está reconocido como una de las causas de trastornos mentales como Alzheimer y de cáncer, entre otros problemas de salud. Es un material prohibido para uso culinario en muchos países y aunque en España ya no podemos comprar ollas de aluminio, sin embargo es habitual en cocinas de restaurantes y colegios. Sólo el aluminio anodizado ha recibido un tratamiento especial que lo protege de la corrosión y lo sella (este material es de diferente color en interior y exterior) con lo que no se incorpora aluminio a los alimentos que contiene.



El aluminio lo encontramos en ollas antiguas, latas, comida al papillotte...

Utensilios de hierro colado

El hierro no es un buen conductor de calor (por lo que cocinar en utensilios de hierro requiere mayor consumo energético que con el resto de materiales), pesa mucho y tiene el problema añadido de los cuidados que necesita para evitar la oxidación. En cuanto a la posible incorporación de hierro en la dieta, se trata de un tema controvertido y no hay consenso acerca de la absorción de este hierro ni que el hierro que pueda absorberse sea realmente fisiológico. Pero lo más importante en caso de decidir comprar utensilios de hierro colado es que el fabricante pueda certificar que no contienen plomo.

Esmaltes

También pueden contener plomo u otros metales pesados los esmaltados y los barnices de cazuelas metálicas o de barro. Además, si el esmaltado se desgasta o se deteriora por un golpe, el alimento queda expuesto al material que hay en la base. Es importante que siempre nos informemos de que no contienen plomo.

La intoxicación por plomo suele ser lenta y crónica, dando lugar a problemas gastrointestinales, fatiga, ansiedad, insomnio, problemas del sueño y un largo etc. Los niños son más sensibles pudiendo producir en ellos, entre otros síntomas mermas en el cociente intelectual y trastornos de atención. Cuidado también con los alimentos enlatados y antiguas canalizaciones de agua con tuberías de plomo.

Acero inoxidable

El acero inoxidable es una aleación de hierro con carbono, a la que se añaden metales pesados en diferentes proporciones para obtener distintas características. El conocido acero 18/10 de las baterías de cocina o cuberterías significa que en su composición contiene 18 partes de níquel y 10 de cromo. El acero inoxidable es bastante estable en contacto con los alimentos, pero libera pequeñas cantidades de estos metales pesados a la comida, por lo que no deben utilizarlo por ejemplo personas con alergia a alguno de estos metales.

El más aconsejable es el acero quirúrgico (T-304) ya que no es poroso, aunque siempre hay que tener cuidado con las ralladuras y deterioros de la superficie. El acero japonés utilizado por ejemplo en cuchillos, es una aleación de extraordinaria calidad, más ligero y de mayor dureza y que, además, no contiene cromo ni níquel.

Cobre

Los "cacharros de cobre" son ideales para decoración, pero nunca para cocinar en ellos. Para este uso podemos encontrar utensilios de cobre recubiertos de acero inoxidable. El cobre es el mejor metal conductor del calor, seguido por el aluminio, y suelen formar parte de los fondos difusores de ollas y cazuelas, pero no deben estar en contacto con el alimento.



En el caso de utilizar utensilios de hierro, aluminio o cobre al menos hay que tener muy en cuenta que no entren en contacto con sustancias ácidas (vinagre, limón, frutas, tomates...) ya que la reacción química que se produce aumenta considerablemente los niveles de intoxicación por estos metales.

Teflón

Es un material sintético llamado PFTE (polifluorotetraetileno), inventado por la multinacional DuPont en el año 1938. Aunque la mayoría de nosotros lo conocemos como antiadherente de los utensilios de cocina, tiene múltiples aplicaciones: revestimiento de cables, de aviones, formando parte en componentes de naves espaciales, de prótesis médicas, en componentes de motores, trajes espaciales, lentillas, mangueras, pinturas, barnices, alfombras, membranas que impermeabilizan ropas y calzados, etc.

El peligro del teflón es debido al APFO (ácido perfluoro octánico, también conocido como C-8), sustancia prácticamente indestructible y acumulativa. Se sabe que en el año 1961 Dupont ya conocía que el APFO se acumula en el cuerpo, no se descompone en el medio ambiente y causa dolencias en animales (cáncer endocrino y sanguíneo, esterilidad, hipotiroidismo, problemas en el hígado, malformaciones en fetos). A pesar de eso, continuó con los vertidos en aguas y a la atmósfera, por lo que se ha encontrado APFO en ríos, mares, plantas, animales (incluso osos polares, ballenas...), en alimentos y en la sangre del 95% de los estadounidenses y en personas de todo el mundo.

El APFO o C-8 es un material necesario para la adhesión del antiadherente a su base. La razón por la cual el uso de esta sustancia es peligrosa en el teflón es porque la superficie del teflón se deteriora rápidamente, no es estable y las partículas del teflón no tienen la dureza necesaria para evitar que el C-8 se volatilice. Si bien sus cualidades antiadherentes son buenas, no lo es su durabilidad. Por esta razón, han aparecido alternativas al teflón: antiadherentes más resistentes o que se aplican a temperaturas muy elevadas, manteniendo su superficie totalmente sellada.

Se habla de la emanación de productos químicos tóxicos al calentarse el teflón por encima de 160°, que pueden matar a un pájaro que se encuentre cerca. El APFO se encuentra también en cajas de patatas fritas, de palomitas, de hamburguesas, etc. Un exquímico de DuPont ha asegurado que los alimentos contenidos en estos envases pueden absorber sustancias tóxicas. No se dispone de estudios en humanos con evidencias, aunque sí en ratas. DuPont sólo ha admitido la relación con tasas elevadas de colesterol y triglicéridos. No obstante, la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. ha acusado a DuPont de ocultar información, por lo que ha pagado cuantiosas multas y compensaciones y las compañías que lo fabrican están obligadas a reducir el 95 % de las emisiones de APFO en el año 2010, y a erradicar los rasgos de APFO de todos los utensilios de cocina y de artículos que lo contienen y estén relacionados con alimentos.



Si se decide utilizar utensilios revestidos con teflón hay que tener cuidado de no someterlos a temperaturas elevadas (por ejemplo fritos, ya que la temperatura en el momento de agregar los alimentos en el aceite es superior a 225° C, o salteados, horneados) y desecharlos en cuanto la superficie sufra algún deterioro (ralladuras, roces, erosiones...).

Plásticos

Los plásticos que encontramos en tantísimas aplicaciones de la vida diaria son todos altamente contaminantes en su producción, sólo una mínima parte son biodegradables y pocos son reciclables. Contienen sustancias que actúan en nuestro organismo como disruptores hormonales, es decir que interfieren en las funciones de nuestro sistema hormonal, causando demostradas alteraciones (a las que son más sensibles fetos y niños) sobre todo los ftalatos, el estireno y el bisfenol A. Los encontramos en el recubrimiento interno de latas, contenedores de alimentos, botellas, biberones, envases... En contacto con los alimentos una parte pasa a ellos, ya que ningún plástico es totalmente inerte. En la cocina deberíamos anularlos, o al menos no deberíamos calentar en ellos ni tampoco poner comida caliente, grasas, líquidos o ácidos. Además hay que tener en cuenta que el más inestable de todos es el film de cocina.

El polipropileno es el único plástico recomendado por la OMS para estar en contacto con alimentos por su estabilidad tanto en contacto con ácidos como alcalinos y por su resistencia al calor.

Ante esta situación cabe plantearse si a pesar de que las legislaciones establecen límites de seguridad, en realidad algún límite es seguro, puesto que las materias tóxicas se acumulan en nuestro organismo sin posibilidad de eliminación.

Es necesario conocer las alternativas de que disponemos para poder elegir a la hora de comprar, y hacerlo en función de nuestra salud y no por modas de consumo.

Consideramos como utensilios seguros aquéllos que no desprenden ninguno de sus componentes al alimento y que no reaccionan con el alimento. Hasta donde hoy conocemos, son seguros:

Vidrio

Está fabricado básicamente con sílice, cal y sosa. A algunos tipos de vidrio se les añaden metales pesados para cambiar sus características, por ejemplo las cristalerías de vidrio fino contienen plomo, a menos de que el fabricante indique lo contrario. Por lo general el vidrio es una buena alternativa para sustituir los recipientes de plástico e incluso para cocinar. Es ideal el cristal con cuarzo para contener bebidas, ya que transmite a los líquidos sus cualidades armonizadoras y energéticas.



Esmaltados de porcelana (acabado vítreo de la cerámica)

Los esmaltados de porcelana que no estén rallados ni desconchados no desprenden ningún componente tóxico. Los utensilios de barro no deben estar barnizados y en caso de tener esmalte deben certificarnos que no contienen plomo.

Silicona

Es un polímero sintético de los silicatos y se obtiene a partir de sílice de arena. Ahora está ampliamente difundido su uso en moldes, espátulas y otros utensilios que además de ser antiadherentes son flexibles. La silicona es estable e inerte, no reacciona al estar en contacto con los alimentos y resiste temperaturas desde la congelación al horneado. Hay diversas calidades de silicona y diferencias en su flexibilidad, duración y precio. La calidad superior es la denominada "silicona de platino" por su estabilidad, durabilidad y la calidad del sílice utilizado.



Titanio

Es un metal inerte y atóxico, de gran dureza y resistencia y que no produce alergias, por lo que se utiliza en cirugía y para prótesis e implantes (no confundir con los rechazos que puede ocasionar, éstos no son alergias, es decir no hay implicación inmunológica). También hay utensilios de cocina que lo incorporan en el revestimiento, dando lugar a un antiadherente muy resistente y estable.

Asimismo se han desarrollado antiadherentes de carbón sobre base de titanio, proyectados a 20.000 grados y que nos aseguran una superficie totalmente estable, de gran dureza y durabilidad, así como ausencia de toxicidad. Además no precisan del APFO o C-8 para su fabricación.



Madera

Es el material tradicional para tablas de corte, cucharas, espátulas... Con la aparición de los plásticos se creyó que superaban a la madera en higiene, pero se ha comprobado que en las tablas de madera no hay crecimiento bacteriano y sí lo hay en las de plástico. No tienen porque impregnarse de olores ni sabores si las cuidamos tratando la superficie con aceite de vez en cuando. También se recomienda su limpieza con EM, microorganismos efectivos.



De nuevo se trata simplemente de estar informados para poder elegir.