

Microplásticos en la comida: su efecto en la salud y cómo reducirlos

Los estudios científicos son contundentes: las especies marinas que comemos llevan trocitos microscópicos de plástico. No está claro cómo repercuten en nuestros cuerpos, pero sabemos qué hacer para disminuir su presencia.



¿Cuándo comemos pescado también nos hartamos de plásticos? PIXABAY

¿Estamos comiendo plástico por encima de nuestras posibilidades? Es lo primero que se nos viene a la cabeza al saber que hay microplásticos en la barriga de los peces y en la carne de los moluscos. Normal, teniendo en cuenta que los mares se han convertido en el mayor vertedero del ser humano y que entre el 80% y el 85% de la basura marina son plásticos. Por suerte para nosotros, podemos pensar, los peces se suelen eviscerar antes de cocinar, lo que minimiza que plastifiquemos demasiado nuestro menú.

Así es, salvo que comas sardinas, boquerones o bivalvos: ahí va todo para dentro. Se estima que una ración de mejillones de 225 gramos podría contener hasta siete microgramos de microplásticos, partículas con un tamaño inferior a cinco milímetros. Otros estudios hablan de nanoplasticos, donde los trozos de este polímero son canijos (de uno a 1.000 nanómetros). Chiquitos, sí, pero ahí están. Y no solo en animales marinos, también se han encontrado en la sal de mesa, la miel, la cerveza y hasta en el agua de beber, la del grifo y la embotellada. En estos casos, ya no solo es por la basura marina, sino por las moléculas plásticas que flotan en el ambiente.

Algunos estudios dan titulares tan preocupantes como este realizado por una universidad australiana para WWF, que sostiene que ingerimos cinco gramos de plástico a la semana, el mismo peso que una tarjeta de crédito.

Ante todo, calma

Si no se sabe con certeza cuánto microplástico engullimos al año, porque cada uno lo cuenta a su manera, malamente va a haber unanimidad en cuanto a los posibles efectos nocivos en el cuerpo. Así lo certifican varios estudios, firmado por diversas instituciones científicas europeas. "No tenemos evidencia de ninguna enfermedad que haya aumentado por culpa de los microplásticos a día de hoy".



Unos microplásticos listos para consumir WIKIMEDIA

Esto no significa que no haya que estar vigilantes. "El momento actual es de una profunda incertidumbre", afirma el dietista-nutricionista Aitor Sánchez en su libro *Tu dieta puede salvar el planeta*. "Todo nos hace pensar que la tendencia [a ingerir microplásticos] seguirá en aumento, y todavía no se ha evaluado la toxicidad de los aditivos, monómeros y polímeros más comunes que encontramos en el plástico. Cuando evaluamos la seguridad de esos productos, siempre se hace en el contexto de su uso convencional. ¿Quién iba a pensar que el plástico que usas en tu día a día podría regresar a ti a través de la cadena trófica?".

No son aves, pero los plásticos también migran

¿Miras con recelo las bandejas de pechuga de pollo fileteada del súper pensando que el plástico en tamaño chiquirritín se va a introducir sigilosamente en la carne y de ahí, pasará a invadir tu cuerpo serrano? Vayamos por partes.

En el Reglamento lo llaman "límite de migración específica", es decir, cuántos miligramos de plástico por kilo se pueden desprender sin poner en riesgo la salud de los consumidores. Ojo, que hablamos de kilo de material y la bandeja y el film juntos apenas suman unos gramos. Todos los fabricantes de plásticos sin excepción deben cumplir con la legislación vigente antes de poner en circulación una barqueta para alimentos frescos o para platos preparados. Así que, respira: de esta no mueres. Ni siquiera metiendo en la barqueta alimentos ricos en grasa o humedad, que pueden hacer que se suelten más nanoplásticos.

En busca del sustituto del plástico

Este material tan demonizado es barato, ligero, resistente y garantiza como ninguno la seguridad alimentaria. Por desgracia, ni el bambú, ni el cartón, ni el vidrio, ni los ecoplásticos biodegradables reúnen las mismas cualidades que el plástico. Por eso los alimentos altamente perecederos y con mucha facilidad para contaminarse, como la carne o el pescado, siguen llegando a los mercados y supermercados en envases de plástico corriente y moliente. "Antes de pedir que se elimine, hay que tener un sustituto igual o mejor. Y a día de hoy, que no nos engañen, no lo hay". Hay alternativas, pero o no son tan resistentes, o pesan más, o, sencillamente, encarecen el precio final del alimento.

Sustituir al plástico en el sector de la alimentación no es ni mucho menos tarea fácil, pero se está intentando. El 40% del plástico producido a nivel global se destina a embalajes. La mitad de ellos para bebidas y alimentos. Frente a esta evidencia, han surgido supermercados libres de este material donde todo se vende a granel, en vidrio, cartón o en envases de bioplásticos biodegradables fabricados con fibras vegetales. Aparentemente, son como el plástico, pero en apenas tres meses se pueden compostar sin dejar huella.

En su lucha contra este polímero lo han eliminado hasta de los envíos a domicilio. “Lo hacemos en cajas de cartón o en bolsas de papel”, explica orgulloso. En el almacén, sin embargo, asoman algunos embalajes plásticos. “Elegimos proveedores alineados con el concepto de sostenibilidad y *plastic free*, pero en muchos casos es inevitable. Hay productos que vienen en cajas de madera o cartón, pero para proteger bien los alimentos durante el transporte no queda otra que añadir una fina capa de plástico. Lo importante es dar pasos hacia una menor utilización de este material, sobre todo, el de un solo uso”, explica Domènech.

¿Y si la culpa no es del besugo?

Antes de rasgarnos las vestiduras por si hay plástico en las tripas del besugo o en la caña del bar de la esquina, no está de más revisar algunos de los gestos habituales en nuestra cocina que pueden hacer que acabemos engullendo canelones con plástico sin querer. Por ejemplo, meter en el microondas o en el lavavajillas, plásticos no aptos para aguantar altas temperaturas, que con el calor acabarán soltando nanoplásticos o sustancias poco amigables.

Más aún, ¿reutilizas como táper todo recipiente de plástico con tapa, sea como sea y venga de donde venga, con tal de que cierre bien? Pues no deberías. Resulta que hay plásticos calificados como aptos para el contacto con los alimentos y otros donde no deberías meter ni media croqueta. Si no llevan un icono con una copa y un tenedor, límitate a usarlos para atesorar clips, canicas o lo que se te ocurra, pero mantenlos lejos de la cocina.

Hasta donde se conoce, matan más la salmonella y la listeria, que los nanoplásticos. Algunos expertos sugieren que es motivo más que de sobra para temer bastante más a la mugre. Las bolsas de rafia de plástico son resistentes, duran un montón y son maravillosas para ir al súper. Pero hay que limpiarlas de vez en cuando para que no acumulen suciedad que podría condicionar la seguridad del pan, las lechugas o lo que compres a granel. ¿Eres un hippy molón y solo usas bolsas de algodón? (perdón por el pareado). “Las de ese material hay que lavarlas con más razón, ya que es una fibra vegetal en la que pueden crecer hongos y bacterias. La gente cree que las puede usar hasta el fin de sus días sin más y no. No pasa más porque, por lo general, todo en el supermercado viene envuelto en plástico”, advierte Mulet.

Entonces, ¿qué hacemos?

Pues usar el sentido común. O, lo que es lo mismo, la estrategia de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar: lo que sea con tal de que menos plásticos tengan la oportunidad de acabar en tu plato. Puedes reducir —o eliminar— el uso de film de plástico cubriendo las mitades de frutas y verduras sin usar con tapas de silicona, sustituir las bolsas zip por tarteras de toda la vida, acostumbrarte a comprar más a granel llevando tus propios recipientes y olvidarte del agua mineral embotellada porque la del grifo es perfectamente potable.

La estrategia de cambiar los plásticos de un solo uso por envases retornables o reutilizables está sobre la mesa desde hace tiempo, pero no termina de arrancar. Pese a que a veces se usan como sinónimos, no lo son. El envase reutilizable indica que el usuario puede darle más vidas. Sucede cuando reutilizamos la tarrina de un litro de helado como tartera para guardar las alitas de pollo. El envase retornable vuelve al fabricante para volver a ser puesto en la circulación, a cambio de una bonificación para el consumidor. Este sistema ya se usa en Alemania, México o Chile y reduce mucho el volumen de plásticos que acaban en el contenedor amarillo. Implica acuerdos con los supermercados para que el usuario pueda depositar las botellas vacías o, en su caso, rellenarlas a un coste menor que si comprara de nuevo la botella.

El gigante de los refrescos, The Coca-Cola Company, pretende que en 2030 el 25% de sus referencias a nivel mundial se vendan en botellas de vidrio o plástico retornables. Incluso que se puedan rellenar con dispensadores especiales en el supermercado. En Francia han llegado a un acuerdo con Carrefour para implantar ese sistema, mientras que en Estados Unidos han firmado un acuerdo piloto con Burger King para que los clientes rellenen los vasos traídos de casa y no se gasten vasos nuevos.

Recicla, amigo, recicla

Para que el plástico no acabe en la tripa de una merluza no debería llegar al mar. Pero ha llegado y en cantidades industriales hasta 2021, porque la Unión Europea exportaba sus residuos plásticos a países del sudeste asiático, como Indonesia, Malasia o China. Países que no acababan de gestionarlos bien y acababan en el mar. Ese sistema de endiñar la basura a terceros se prohibió el uno de enero del año pasado.

Ahora la lucha contra el plástico se queda en casa. La idea es que, si ya existen toneladas de plástico y se pueden reciclar, no hay necesidad para fabricar material nuevo y tirar a la basura el ya existente. La Estrategia Europea para el plástico en una economía circular de la Comisión Europea en 2018 sentó las bases para apostar por el reciclaje y la desaparición de los plásticos de usar y tirar. En julio se cumplirá un año de la prohibición de vender algunos objetos fabricados con plásticos de un solo uso, como platos, vasos o pajitas. Sonaba imposible, pero hemos descubierto que podemos beber directamente del vaso, sin pajita, y no pasa nada. Y es solo el principio: para 2030 el 55% de los envases plásticos tendrán que ser reciclables o reutilizables.

Fuente: https://elpais.com/gastronomia/el-comidista/2022/06/14/articulo/1655205092_000815.html