

Preocupación por los alimentos que contienen microplásticos: cuáles son, qué impactos provocan en a la salud y cómo evitar su consumo

Estudios revelan que casi todo lo que consumimos está contaminado con plásticos, pequeños pero poderosos vehículos de químicos dañinos que pueden afectar la salud.



Los microplásticos están presentes en casi todos los alimentos procesados (Crédito: Freepik)

Investigaciones recientes han revelado que los **microplásticos**, partículas minúsculas de plástico ubicuas en el medio ambiente, no solo suponen un riesgo para la salud por sí mismos sino que también actúan como portadores de químicos tóxicos. Estos químicos, **presentes en diversos productos de consumo cotidiano**, pueden **atravesar la barrera de la piel e ingresar al torrente sanguíneo**, potenciando su peligrosidad.

Este descubrimiento alarmante que podría sonar a guion de comedia, pero que es una cruda realidad, revela **la presencia de microplásticos en nuestra comida**. La investigación difundida por *CNN*, se vuelve cada vez más precisa en sus hallazgos, mostrando que desde las carnes que consumimos hasta los vegetales que consideramos más puros, están contaminados con estos diminutos contaminantes. Esta revelación no solo cambia nuestra percepción de los alimentos “limpios”, sino que también plantea serias preguntas sobre la salud pública y las estrategias ambientales.

Un estudio reciente, publicado en febrero de 2024 en *Environmental Research*, revela que **el 90% de las muestras de proteínas animales y vegetales examinadas en EEUU contienen microplásticos**. Estos fragmentos de plástico, definidos por su tamaño de menos de 5 milímetros hasta tan solo 1 micrómetro, están presentes en productos tan variados como **el pollo, el cerdo, los camarones y alternativas de carne a base de plantas**. Según los investigadores, hasta los alimentos menos procesados podrían estar contaminados, aunque en menor medida.

Qué son los microplásticos

Los **microplásticos y nanoplásticos** son **fragmentos minúsculos resultantes de la descomposición de plásticos** de mayor tamaño. Según detalla la prestigiosa Mayo Clinic de EEUU, **su pequeño tamaño permite que sean ingeridos, absorbidos o inhalados**, lo que aumenta los riesgos potenciales para la salud.

Un estudio histórico publicado en el *New England Journal of Medicine* vincula los microplásticos y nanoplásticos encontrados en las placas de los vasos sanguíneos humanos con un posible aumento del riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o muerte.

Contaminación por plásticos de frutas y verduras

Más allá de las proteínas, **los vegetales y frutas no escapan a esta invasión plástica**. La investigación de *Environmental Research* señala que **las raíces de las plantas pueden absorber microplásticos del suelo**, que luego migran hacia los tallos, hojas y frutos.

Productos diarios como **manzanas y zanahorias han mostrado altos niveles de microplásticos**, con más de 100.000 partículas por gramo, destacando una contaminación significativa que alcanza incluso a los vegetales menos afectados, como la lechuga.



Las raíces de las plantas pueden absorber microplásticos del suelo (Imagen ilustrativa Infobae)

Otros alimentos y productos contaminados

La invasión de los microplásticos también se extiende a productos comunes como **la sal, el azúcar y las bolsas de té**.

Por ejemplo, un [estudio de 2023](#) encontró que **la sal de Himalaya** contiene la mayor cantidad de microplásticos, seguida por la **sal negra y la sal marina**.

Incluso las bolsitas de té, muchas de las cuales están hechas de plástico, pueden liberar enormes cantidades de plástico. Investigadores de la Universidad McGill de Quebec (Canadá) descubrieron que preparar una sola bolsita de té de plástico liberaba en el agua unos 11.600 millones de microplásticos y 3.100 millones de nanoplásticos.



Los granos de sal del Himalaya, muy de moda en la gastronomía moderna, contiene la mayor cantidad de microplásticos según un estudio (Imagen ilustrativa Infobae)

Impactos en la salud humana

Un estudio publicado en el **Environment International** por investigadores de la **Universidad de Birmingham** ha ofrecido evidencia experimental de primera mano sobre cómo ciertos aditivos en los microplásticos, específicamente los éteres de difenilo polibromados, pueden penetrar a través de la piel. “**Los microplásticos están en todas partes del ambiente**, y aún conocemos relativamente poco sobre los problemas de salud que pueden causar”, afirmó el autor principal, **Ovokeroye Abafe**.

La investigación utilizó modelos de piel humana en 3D para simular la exposición a microplásticos durante un período de 24 horas, marcando el estudio como la primera evidencia de que los químicos añadidos a los microplásticos pueden ingresar a nuestro cuerpo a través de la piel y el sudor. Este hallazgo subraya la urgente necesidad de más investigaciones que delinee otras vías mediante las cuales los microplásticos pueden introducir sustancias tóxicas en el organismo y cómo podemos disminuir dicha exposición.

Entre los diferentes compuestos hallados en los plásticos y, por ende, en los microplásticos, se encuentran los **retardantes de llama**, sustancias PFAS (sustancias per y polifluoroalquiladas), ftalatos, y BPA (bisfenol A), todos vinculados a efectos adversos en la salud como aumento de la presión arterial, enfermedades cardiovasculares, trastornos endocrinos, entre otros. Esta variedad de sustancias nocivas, algunas de las cuales ya han sido prohibidas en países como **Estados Unidos**, continúan presentes en el ambiente debido a su persistencia y la presencia en productos antiguos.

Medidas para reducir la exposición a los plásticos

- Consuma alimentos frescos
- Evitar alimentos que se hayan almacenado en un recipiente de plástico.
- Elija alimentos almacenados en vidrio, esmalte o papel de aluminio.



Es clave no calentar alimentos en embases plásticos (Imagen Ilustrativa Infobae)

- No use contenedores de plástico para calentar alimentos en el microondas de plástico. En su lugar, calienta los alimentos en la cocina o en el microondas en recipientes de vidrio.
- Vista prendas de tejidos naturales y compre productos de consumo fabricados con materiales naturales.

Fuente: <https://www.infobae.com/estados-unidos/2024/04/23/preocupacion-por-los-alimentos-que-contienen-microplasticos-cuales-son-que-impactos-provocan-en-al-salud-y-como-evitar-su-consumo/>