

Tendencias

Nuevos contaminantes y salud



ALLEN DONIKOWSKI / GETTY

Los expertos proponen proteger de los contaminantes muy especialmente a los niños de corta edad

Infancia libre de tóxicos

Seis claves para combatir la exposición a sustancias químicas en los niños

ANTONIO CERRILLO
Barcelona

Envases, tejidos, cremas, pinturas, jabones, juguetes, productos y objetos con los que estamos en contacto directo cotidianamente están compuestos, en gran medida, por sustancias químicas ajenas a la naturaleza. Y muchas de ellas han sido relacionadas con enfermedades al alza, como las que afectan al sistema reproductor, cáncer, enfermedades del metabolismo o del sistema neurológico. Los niños son uno de los sectores más vulnerables a las sustancias tóxicas presentes en nuestra vida cotidiana, alertan los expertos. Preocupan especialmente las sustancias que actúan como disruptores endocrinos (es decir, que alteran el equilibrio hor-

monal) y que están contribuyendo a un aumento de las enfermedades hormonales y metabólicas.

Geles, champús, juguetes, suelas, envases de plástico para alimentos, tintas de impresión, ropas y tejidos o ambientadores son un foco de riesgos. Pero en esta lista variopinta inquietan también los ftalatos, sustancias químicas artificiales que se usan como plastificantes y fijadores, y que pueden alterar el sistema endocrino. “La sociedad no contabiliza los costes económicos y humanos que a medio y largo plazo suponen los trastornos que causan los disruptores endocrinos en los niños. Así, habría que computar los costes de los déficits de aprendizaje, de menor desarrollo intelectual y humano, y no sólo la menor productividad”, dice Miquel Porta, investigador del Institut Hospital del Mar d’Investigacions Mèdiques.

HAY QUE REDUCIR LA INGESTA DE GRASAS ANIMALES

Los expertos recomiendan reducir el consumo de grasas animales, ya que muchas de las sustancias químicas tóxicas se encuentran en los tejidos adiposos (donde se almacenan pesticidas usados en la agricultura y que han pasado a la cadena alimentaria). Muchas de esas sustancias son persistentes y por eso se acumulan en la grasa. Los pediatras proponen evitar comidas procesadas a base de carne picada y sobrantes (salchichas, mortadela, preparados con carne enlatada...) y optar por variedades sin grasa o bajas en grasa (leche descremada, pollo, carne y pescados magros). Piden reducir la ingesta de estas grasas animales incluso en la primera infancia, a partir de los 2 años. También se juzga conveniente reducir el consumo de peces que son grandes depredadores,

como el pez espada o tiburón, ya que pueden contener mayores niveles de mercurio.

PLAGUICIDAS HALLADOS EN FRUTA Y VERDURA

Hay que lavar y pelar las frutas y hortalizas para eliminar posibles residuos de plaguicidas. Y siempre que sea posible, es conveniente consumir alimentos cultivados sin fertilizantes o pesticidas. El último informe de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) determinó que el 51% de las fresas presentaban tres o más plaguicidas y en el 16% de ellas había más de cinco plaguicidas. Melocotones, manzanas y lechugas también dieron positivo. “La normativa sólo atiende a las concentraciones máximas de un plaguicida para cada uno de los alimentos, pero los alimentos tienen más de un residuo de pesti-

das y además comemos otros alimentos contaminados. Hay que tener en cuenta la suma de plaguicidas”. Cualquier nivel de exposición a pesticidas que son disruptores endocrinos puede ser un riesgo, dice Dolores Romano, experta de Ecologistas en Acción. Prohibir ciertos plaguicidas, la agricultura ecológica y una dieta variada son buenas soluciones.

ATENTOS A LOS PLÁSTICOS QUE ENVUELVEN COMIDA

Otro compuesto químico que preocupa es el bisfenol A, con el que se fabrican envases de alimentos, cantimploras, pegamentos y barnices; pero pueden liberarse de los recubrimientos interiores de las latas de conserva. “En todo el mundo, preocupa la migración de sustancias nocivas del envase al alimento”, dice Miquel Porta. Para sortear estos compuestos cuando

PROYECTO INMA DEL INSTITUTO GLOBAL (ISGLOBAL)**Aire limpio**

La contaminación del aire tiene un efecto sobre el desarrollo del feto, así como el pulmón y el cerebro del niño

Tabaco

El tabaquismo pasivo durante el embarazo está asociado con un mayor riesgo de problemas respiratorios en niños

Seguimiento

Estas conclusiones se extraen del seguimiento a 3.900 niños que están siendo sometido a controles desde su nacimiento hace 13 años para estudiar cómo les afectan los contaminantes ambientales

Sabadell

Un total de 70 científicos participan en el proyecto INMA y se han reunido esta semana en Sabadell para analizar los resultados

sea posible, se recomienda sustituir envases de plástico por envases de vidrio o cerámica, no introducir envases de plástico en los microondas ni en el lavavajillas, no envolver alimentos en rollos de plástico y evitar alimentos en lata de conserva, especialmente si llevan un recubrimiento interior plástico. El bisfenol A está clasificado como tóxico para la reproducción y numerosos estudios lo han relacionado con enfermedades hormonales y trastornos del metabolismo; se está discutiendo si está contribuyendo al aumento de la obesidad y a provocar resistencia a la insulina. Ha sido prohibido en los biberones en Europa, pero no en muchos otros usos. La EFSA afirma que los niveles actuales de exposición al bisfenol A no suponen un riesgo para la salud.

VIDA COTIDIANA CON FALATOS Y DISRUPTORES ENDOCRINOS

Los ftalatos aparecen como otra fuente de riesgo. Se usan para ablandar plásticos y fijar fragancias en colonias y ambientadores. Son ubicuos en la vida cotidiana: juguetes infantiles, papeles pintados, cables, pegamentos, suelos de PVC (desde donde se desprenden al no estar unidos al polímero), envases de plástico para alimentos, tintas de impresión o ropas y tejidos, así como productos de limpieza del hogar, lacas y barnices. Se ha documentado la presencia generalizada de ftalatos en el cuerpo humano. Muchos alteran el equilibrio hormonal (son disruptores endocrinos), y son tóxicos para la reproducción (malformaciones congénitas de los aparatos genital y urinario en bebés varones, o descenso de la fertilidad).

SON NECESARIAS YA ACCIONES COLECTIVAS

Algunos hospitales de EE.UU. ofrecen recomendaciones a las familias para que controlen los envoltorios y plásticos que permiten saber si contienen disruptores endocrinos. "Pero este esfuerzo no es práctico; y crea angustia y fobia. Debe haber una intervención colectiva. Sabemos que hay disruptores endocrinos; sabemos que se deben regular, y lo que se debe hacer es eliminarlos", dice Jordi Sunyer, investigador del Instituto de Salud Global de Barcelona. Porta coincide en la necesidad de aplicar políticas públicas y empresariales en este campo. Y el Ayuntamiento de Zaragoza instó ayer a la Administración central a adoptar medidas para reducir la exposición de la población a la contaminación hormonal para la defensa de esta prohibición urgente a escala europea.

PELIGROS EN EL HOGAR

Pinturas, lacas y barnices contienen compuestos orgánicos volátiles y ftalatos. Productos como PVC blando (juguetes, ropa, papel pintado...) pueden llevar igualmente ftalatos, usados como plastificantes. Los productos de limpieza pueden contener organoclorados, formaldehídos o fosfatos. Y en cosmética, jabón, champú, lacas, esmaltes de uñas o crema solar pueden tener ftalatos, parabenos o triclosán.●

“El cerebro infantil es especialmente vulnerable a los productos químicos”

Leonardo Trasande, experto en medicina ambiental y salud

A. CERRILLO Barcelona

Ahora sabemos que, incluso, bajos niveles de exposición a sustancias químicas son problemáticos y sus efectos, mayores de lo que podríamos esperar". Así se manifiesta Leonardo Trasande, profesor asociado de pediatría, medicina ambiental y salud de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York. Experto en políticas sanitarias (trabajó con la entonces senadora Hillary Clinton), un estudio suyo sugiere que la exposición a los productos químicos que alteran el funcionamiento de las hormonas (disruptores endocrinos) puede estar costando a la Unión Europea más de 157.000 millones de euros al año. Trasande participó hace unos días en el ciclo de debates Horizons, organizado por la asociación de becarios de La Caixa.

¿Qué contaminantes deberían preocuparnos por su impacto en la salud de los niños?

Cada vez sabemos mejor que los productos químicos contribuyen a causar discapacidades y enfermedades, y no únicamente en los niños, sino en todos los seres humanos. En particular, nos preocupa el hecho de que el cerebro de los niños se desarrolla rápidamente y de un modo que es especialmente vulnerable a las lesiones de los productos tóxicos. Ello dificulta que el niño, al ser adulto, sea un ciudadano productivo.

¿Y la contaminación del aire?

También, porque lesiona el desarrollo a largo plazo. El niño tiene unos pulmones más pequeños. También vemos que los productos químicos influyen en nuestro metabolismo básico, de manera que si tenemos una dieta con un volumen calórico erróneo, podemos aumentar el tejido adiposo, y nuestra insulina no responde tan bien como debería. Eso contribuye a la resistencia a la insulina, y, por lo tanto, a la diabetes.

Usted tiene dos hijos, de 8 y 6 años. ¿Qué precauciones toma con ellos?

Hay recomendaciones sencillas para reducir nuestra exposición a los productos químicos más preocupantes. Mis hijos comen comida ecológica; en casa no utilizamos pesticidas para combatir insectos o cucarachas. Asimismo, evitamos comer comida enlatada porque las latas están recubiertas en su interior por unos productos que simulan a los estrógenos. No ponemos jamás el plástico en el microondas porque eso descompone los productos químicos usados para tener un plástico rígido, con lo que la materia plástica se introduce en la comida... No metemos utensilios de plásticos en el lavavajillas. Tenemos más vidrio que plástico en casa.

¿Hay riesgo de ingerir productos químicos en la comida envasada?

DAVID AIROB

Trasande participó en el debate Horizons hace unos días en Barcelona

PAUTAS RECOMENDADAS COMO PADRE

“Alimentos ecológicos, no usar pesticidas, no poner plástico en el microondas”

ANÁLISIS EN EL CUERPO

“Detectamos plastificantes en personas que ingieren comida altamente procesada”

Los estudios detectan la presencia de elevados niveles de productos químicos plastificantes en el cuerpo de personas que usan o ingieren alimentos altamente procesados. Y esto puede amplificar los efectos nocivos debidos a la pobre composición calórica de la comida rápida.

¿Qué efectos puede causar esta acumulación en el cuerpo de compuestos plásticos?

Puede afectar al metabolismo de los lípidos y de los carbohidratos. Los estudios que hemos realizado muestran una relación de esta exposición con la resistencia a la insulina e, incluso, un aumento en la presión arterial entre los niños expuestos.

¿Qué son los disruptores endocrinos?, ¿dónde están?

Son sustancias que alteran las hormonas de nuestro cuerpo a través de diversos mecanismos y contribuyen a distintos tipos de enfermedades y discapacidades. Algunas sustancias bromadas, como los retardantes de llamas, tienen una estructura química parecida a las hormonas del tiroides, y pueden dañar el desarrollo cerebral. Hoy sabemos que incluso pequeños cambios en el nivel hormonal del tiroides durante el embarazo pueden inducir a una disfunción cerebral y producir reducciones del coeficiente intelectual y quizá aumentos de casos de autismo y TDA.

¿Deben prohibirse los disruptores endocrinos?

Eso no sólo mejoraría la salud, sino que reduciría las enormes cantidades de dinero que se dedican al gasto sanitario y mejorará la productividad económica. Pero, como usted sabe, los sectores industriales argumentan que los costes económicos de algunas alternativas más seguras son extremadamente elevadas. Ya tenemos una idea aproximada de los costes que ocasionan los productos químicos en la vida de las personas.

El plan de la UE para definir las sustancias que alteran las hormonas lleva años bloqueado... ¿Debe haber una regulación más estricta?

Teóricamente, la reglamentación podría ser más fuerte. Se han dado avances en la definición de las sustancias químicas

que alteran el sistema endocrino; sobre todo, en la definición de la potencia del producto químico o la dosis que marca la toxicidad. Ahora sabemos incluso que bajos niveles de exposición son particularmente problemáticos y los efectos son incluso mayores de lo que podríamos esperar.

Se habla de limitar las dosis admisibles, pero el problema es la suma de contaminantes procedente de diversas fuentes, ¿no?

Exactamente, esa es la complicación sobre la que la regulación legal no hace suficiente hincapié. La Comisión Europea argumenta que se necesitan más datos en humanos antes de decidir si se debe bajar las exposiciones máxima y regular los productos químicos que pueden ser disruptores endocrinos. Pero conocer los efectos cognitivos en niños, sobre la obesidad o los efectos carcinogénicos requiere una evaluación de muchos años, y eso nos hace sufrir.

Ha hablado de relación entre contaminación y diabetes...

Los retardantes bromados, los ftalatos (componentes que hacen el plástico rígido) o los bisfenoles son productos que tienen un papel, aunque sólo en parte conocido, y pueden producir obesidad en un contexto en que una dieta mala e inactividad física producen diabetes, particularmente en países industrializados.●