

Los aditivos alimentarios

¿Por qué son necesarios los aditivos?

- Según el Ministerio de Sanidad y Política Social, los aditivos alimentarios son sustancias que; normalmente no se consumen como alimento, ni se usan como ingrediente, se añaden intencionadamente a los productos alimentarios con un propósito tecnológico en alguna de las fases de su fabricación, transformación, preparación, tratamiento, envasado, etc.
- Su uso no solo sirve para unos procesos tecnológicos, sino también para prevenir y evitar riesgos, provocados por las alteraciones causadas por microorganismos (conservación), y para mantener las cualidades organolépticas (color, olor, sabor) del alimento; por estas razones se justifica su utilización.
- La utilización de aditivos está estrictamente regulada por ley, y los criterios que se tienen en cuenta para su uso es que tengan una utilidad demostrada, sean seguros y no induzcan a error al consumidor.

Los aditivos alimentarios

Cómo se evalúa la seguridad de los aditivos alimentarios en Europa

Organismos oficiales implicados en evaluar los aditivos alimentarios

- Todos los aditivos alimentarios deben tener un propósito útil demostrado y tienen que someterse a una valoración científica rigurosa y completa para garantizar su seguridad antes de que se autorice su uso.
- El comité que se encarga de evaluar la seguridad de los aditivos alimentarios en la Unión Europea es el Comité Científico para la Alimentación Humana, SCF (Scientific Committee for Food).
- Además, a nivel internacional, hay un Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios, el JECFA (Joint Expert Committee on Food Additives), que trabaja bajo los auspicios de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los aditivos alimentarios

Qué evalúan estos organismos oficiales

- Los expertos que trabajan para estos organismos realizan diferentes pruebas toxicológicas en humanos y en animales.
- A partir del análisis de los datos obtenidos en estas pruebas, se determina un nivel máximo del aditivo que se puede consumir sin que tenga efectos tóxicos demostrables para la salud.
- Este contenido se emplea para determinar la cantidad de “ingesta diaria admisible” (IDA) para cada aditivo; es decir, la cantidad de un aditivo alimentario que se puede consumir en la dieta diariamente, durante toda la vida, sin que represente un riesgo para la salud.
- La legislación europea exige que se hagan estudios periódicos de los niveles de ingesta de diferentes aditivos alimentarios en la población, para responder a cualquier variación que se presente en los modelos de consumo.
- En caso de que se detecte un consumo mayor de la IDA para un determinado aditivo, entonces la Comisión evaluará la necesidad de revisar los niveles de ese aditivo en los alimentos, o limitaría la gama de alimentos en que se encuentre.
- Gracias al control riguroso y a los estudios exhaustivos que se realizan, los aditivos alimentarios se pueden considerar ingredientes seguros de nuestra dieta, que contribuyen a la rápida evolución del abastecimiento de alimentos en Europa y en todo el mundo.

Los aditivos alimentarios

Cómo se identifican

- La Unión Europea identifica las cuatro grandes familias de aditivos alimentarios con un código que lleva la letra E y un número asociado.
- Para que pueda adjudicarse un número E, el Comité Científico tiene que evaluar si el aditivo es seguro. El sistema de números E se utiliza, además, como una manera práctica de etiquetar los aditivos permitidos en todos los idiomas de la Unión Europea.

Códigos de las familias de aditivos alimentarios

- El código que identifica a los aditivos que pertenecen a la familia de los **colorantes** va desde **E-100** hasta **E-180**.
- El código que identifica a los aditivos que pertenecen a la familia de los **conservantes** va desde **E-200** hasta **E-297**.
- El código que identifica a los aditivos que pertenecen a la familia de los **antioxidantes** va desde **E-300** hasta **E-385**.
- El código que identifica a los aditivos que pertenecen a la familia de los **agentes de textura** va desde **E-400** hasta **E-495**.

Los aditivos alimentarios

Algunas controversias

Alergias y aditivos alimentarios

- En ocasiones, se han asociado algunas reacciones alérgicas con el uso de aditivos alimentarios, como los colorantes o los edulcorantes. Se ha demostrado que los aditivos alimentarios muy raramente provocan verdaderas reacciones alérgicas.
- Muy raramente, y en personas muy sensibles, se han dado casos de asma o dolores de cabeza, pero se cree que estos síntomas pueden ser debidos a otros ingredientes de la comida y no a los aditivos alimentarios.
- Aunque los aditivos alimentarios no plantean ningún problema para la mayoría de las personas, un reducido número con determinadas alergias puede ser sensible a ciertos aditivos. Parece que en los casos en los que los aditivos alimentarios tienen un efecto adverso, simplemente agravan una condición que ya existía más que producirla.

Problemas de comportamiento y aditivos alimentarios

- Algunos investigadores relacionaron los cambios en la dieta con un aumento del número de niños que sufrían problemas de comportamiento. La idea de que los aditivos alimentarios, y los colorantes en particular, pudieran tener alguna relación con la hiperactividad generó gran interés y bastante controversia. Los estudios científicos no han demostrado que haya relación alguna entre los aditivos alimentarios, incluidos los colorantes, y los problemas de comportamiento o la hiperactividad.