ADITIVO ALIMENTARIO ENFRENTA ESCRUTINIO DE LA FDA POR PREOCUPACIONES DE SEGURIDAD.

Traducido y adaptado para amorcc.org por Mauricio Saraya Ley

La FDA prohíbe un aditivo común. ¿Cuándo fue la última vez que analizaste más de cerca los ingredientes que figuran en su refresco o bebida deportiva favorita? Probablemente, la mayoría de las personas nunca han echado un vistazo a la lista de ingredientes, pero con un enfoque cada vez mayor en la salud y el bienestar, se está volviendo fundamental analizar qué contienen nuestras bebidas favoritas.

Los aditivos comunes que se encuentran en bebidas y alimentos populares están siendo examinados actualmente por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. La FDA (¡finalmente!) expresó su preocupación por la seguridad de estos aditivos en los productos de consumo y está considerando una posible prohibición de ciertos ingredientes. Simplemente no esperemos que la FDA o la COFEPRIS en México actúen rápidamente, ya que se sabe que hacen poco para proteger la salud pública.

Debemos educarnos y tomar medidas para prevenir daños físicos. Sigue leyendo para conocer más detalles importantes. La soda es una mezcla bien conocida de edulcorantes y carbonatación que le hace cosquillas a nuestras papilas gustativas. Pero lo que a menudo escapa a nuestra atención es un ingrediente oculto en algunos refrescos, al acecho en las sombras, preparado para dañar potencialmente nuestro sistema nervioso. Este componente se conoce como aceite vegetal bromado, o BVO, un aditivo alimentario prohibido en Europa pero permitido en los Estados Unidos.

Curiosamente, las bebidas que hacen alarde de sabores cítricos están más inclinadas a albergar BVO. Este compuesto, elaborado uniendo aceite vegetal con bromo, le da su destreza a la mezcla aromatizante. ¿Su papel? Para evitar que los componentes del sabor se separen del agua endulzada.

Pero debajo de este papel aparentemente inocente se encuentra una verdad más profunda y oscura. Los compuestos bromados, a los que pertenece el BVO, se han relacionado con una gran cantidad de peligros para la salud, en particular, daños al sistema nervioso. Con el tiempo, el BVO puede acumularse en el cuerpo, y los estudios científicos han revelado una conexión preocupante entre el consumo de grandes cantidades de refrescos que contienen BVO y una variedad de afecciones. Estos pueden variar desde dolores de cabeza debilitantes hasta irritación de la piel y las membranas mucosas, que culminan en los síntomas angustiantes de fatiga y pérdida de coordinación muscular y memoria.

Repensando el BVO: la FDA reconsidera la seguridad después de décadas de uso.

A partir de 1958, la FDA otorgó a la BVO la clasificación de "generalmente reconocida como segura", a menudo abreviada como GRAS. Esta clasificación significaba esencialmente que el BVO podía incorporarse a los productos alimenticios sin la necesidad de evaluaciones periódicas de seguridad que tuvieran en cuenta los últimos hallazgos científicos. No obstante, esta designación GRAS enfrentó el retiro en 1970. Sin embargo, influenciada por una asociación de la industria, la FDA posteriormente cedió y permitió el uso de BVO como estabilizador en bebidas con sabor a frutas.

A pesar de los riesgos conocidos durante décadas, la FDA recién ahora ha tomado medidas para investigar la seguridad del BVO en los productos de consumo, impulsados por estudios realizados en colaboración con los Institutos Nacionales de Salud (NIH) que han suscitado preocupaciones sobre su impacto en la salud humana.

Además de BVO, los aditivos de color también están bajo escrutinio.

El BVO no es el único ingrediente bajo escrutinio. La FDA está lista para examinar las regulaciones que rodean los aditivos de color utilizados en alimentos y bebidas. Las regulaciones actuales permiten el uso del colorante rojo No. 3 en varios productos de consumo, incluidos alimentos, medicamentos y suplementos dietéticos. Esta reevaluación se produce a raíz de la prohibición propuesta de BVO.

En su próxima medida, la FDA planea prohibir el BVO en casi 100 productos diferentes, con el refresco de naranja como uno de los artículos más afectados. Si bien es posible que no desaparezca por completo de los estantes de las tiendas, es probable que esta bebida y productos similares sufran modificaciones significativas.

Formas refrescantes de cambiar los refrescos por alternativas más saludables.

La preocupación apremiante es la siguiente: ¿cuántos aditivos alimentarios potencialmente dañinos reciben la etiqueta de "seguros" de los organismos reguladores y aún presentan riesgos para la salud humana? Desafortunadamente, el BVO es sólo uno de los numerosos aditivos cuestionables que continúan pasando por alto el monitoreo y la regulación insuficientes de la FDA y “de la COFEPRIS” en México. Probablemente, los refrescos, las bebidas deportivas y los alimentos procesados que acechan en su refrigerador y despensa están cargados de estos aditivos poco saludables, algunos de los cuales eventualmente pueden enfrentar prohibiciones de uso en productos de consumo.

Dejar el hábito de los refrescos puede ser un desafío y puede llevar días o incluso semanas, especialmente si has desarrollado una dependencia. La clave es una transición gradual de esas latas o botellas de refrescos. Intenta elaborar tu propio sustituto de refrescos en casa usando una fuente limpia de agua, limón orgánico, sal marina y miel silvestre.

Toma una decisión consciente para mantenerte alejado de la sección de refrescos del supermercado, optando por alternativas como la kombucha cruda. La kombucha ofrece beneficios digestivos, un sabor delicioso y una carbonatación satisfactoria.

Más allá de las bebidas CASERAS y la kombucha, hay muchos reemplazos de refrescos más saludables para explorar, que incluyen agua con gas, agua de coco, té de hierbas, agua mineral y té verde. Al alternar entre estos sustitutos de los refrescos, puedes reducir progresivamente tu consumo de refrescos y despedirte de otras bebidas llenas de aditivos y productos químicos cuestionables.

Escrito originalmente por Patrick Tims, redactor del personal NaturalHealth365. Las fuentes de este artículo incluyen:
FDA.gov
Studyfinds.org
EWG.org

Descargo de responsabilidad: Este articulo no pretende proporcionar consejos médicos, disgnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cancer A.C. o su personal

AMOR
Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer