



Christophe Brusset

Y ahora ¿qué comemos?

La brújula imprescindible para orientarte en el supermercado y llevar una alimentación saludable

Christophe Brusset
con la colaboración de **Éric Maitrot**
Y ahora ¿qué comemos?

La brújula imprescindible
para orientarte en el supermercado
y llevar una alimentación saludable

Traducción de Palmira Feixas

ediciones península

Título original: *Et maintenant, on mange quoi?*

© Flammarion, París, 2018

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Primera edición: abril de 2020

© de la traducción del francés: Palmira Feixas Guillamet, 2020

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2020
Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionespeninsula@planeta.es
www.edicionespeninsula.com

PAPYRO - fotocomposición
DEPÓSITO LEGAL: B. 4.757-2020
ISBN: 978-84-9942-904-5

ÍNDICE

PRÓLOGO. Perdidos en la selva de la comida basura	11
INTRODUCCIÓN. Para ir abriendo boca...	13

PRIMERA PARTE EN LAS ENTRAÑAS DE LA DESPENSA

1. Pesticidas, aditivos, conservantes... ¿Tan grave es tragárselos?	25
2. La geopolítica del <i>food-business</i>	47
3. <i>Lobbies & Co.</i> : en desigualdad de condiciones	73
4. El baile de las etiquetas (primera parte): el gran bazar de las menciones obligatorias	91
5. El baile de las etiquetas (segunda parte): logos a gogó	117
6. Los diez principales prejuicios sobre la alimentación	133

SEGUNDA PARTE EN UNA GRAN SUPERFICIE *¡SIGUE LA GUÍA!*

7. Productos frescos	167
8. Congelados	191
9. Productos secos y en conserva	199

10. Los clásicos del desayuno	211
11. Bebidas	223
12. La sección de productos saludables y de dietética	231
13. Productos para bebés	239
14. La sección de «sabores del mundo»	243
15. Artesanos y falsos artesanos del paladar	249
16. ¿Comida rápida igual a comida basura?	255
17. Auténtico ecológico versus falso ecológico: ¿cómo aclararse?	261
Epílogo. ¿Qué comeremos en el 2030?	273
Notas	283
Agradecimientos	297

PESTICIDAS, ADITIVOS, CONSERVANTES... ¿TAN GRAVE ES TRAGÁRSELOS?

Me acordaré toda la vida de aquel hombrecillo con un traje demasiado grande, a todas luces incómodo, farfullando en un inglés torpe ante un micro que se le comía la mitad de la cara. Lo cierto es que el representante de Vietnam en la conferencia anual de la Comunidad Internacional de la Pimienta, que se celebraba a comienzos de noviembre de 1998 en un enorme hotel de Yakarta, en Indonesia, no lograba impresionar al público.

Además, se daba la circunstancia agravante de que, a finales de la década de 1990, Vietnam era un productor de pimienta de segunda fila, con un volumen anual de entre 15.000 y 18.000 toneladas. Menos de la mitad que los pesos pesados del mercado, como India, Brasil o Indonesia, y de una calidad —y, por tanto, de un valor— muy inferior.

Su presentación sobre las nuevas técnicas de cultivo de los pimenteros en su país resultaba demasiado técnica y árida. Nadie le prestaba atención hasta que de repente anunció:

—... así, con la mejora del rendimiento, el apoyo del gobierno a los productores y el aumento de las superficies de producción en un 20 % anual, alcanzaremos las 100.000 toneladas en cinco años...

Al instante le llovieron las risas desde varios lugares del auditorio. Yo mismo no pude reprimir una sonrisa. ¿Acaso el hombrecillo ignoraba que, por aquel entonces, el total de las exportaciones mundiales de pimienta giraban en torno a las 125.000 toneladas anuales?

Mi vecino de asiento, un neerlandés rellenito, me miró, hizo una mueca y soltó:

—*That's insane! This guy's crazy!**

Y, sin embargo, en el 2001, es decir, solo tres años después, gracias al aumento efectivo de las superficies de cultivo y a la utilización masiva de abonos y de pesticidas, Vietnam se convirtió en el primer productor mundial de pimienta, con más de 60.000 toneladas anuales, hundiendo los precios del mercado a 0,85 dólares el kilo. Y, en el 2004, Vietnam superó las 100.000 toneladas anuales, al mismo tiempo que el consumo mundial se disparaba, razón por la cual aumentaron los precios, que alcanzaron los 11,3 dólares el kilo en julio de 2015.

Sin ningún reparo respecto a lo nocivo de su producción y enriquecidos de repente, ¡los productores vietnamitas habían tenido éxito en su juego de póquer!

En el 2017, la producción vietnamita alcanzó las 170.000 toneladas anuales, es decir, un 60 % de la producción mundial, que en veinte años se había casi triplicado y que se estimaba en más de 280.000 toneladas.† Pero como los filones siempre atraen a la competencia, China, Tailandia y Camboya empezaron a cultivar pimienta, haciendo caer los precios hasta los 3 dólares el kilo de la actualidad.

* «¡Vaya disparate! ¡Este tipo está chiflado!» (N. de la T.)

Desde aquella conferencia memorable, siempre presto mucha atención a los hombrecillos algo desaliñados. Igual saben más que yo... y acaban anunciando, como si nada, verdaderas transformaciones en el mercado mundial de productos alimentarios.

*

Las cifras son sobrecogedoras. Hoy en día, en la Tierra, hay 7.600 millones de seres humanos.² Desde 1970, ¡la población mundial se ha duplicado! Aunque la tasa de crecimiento demográfico esté disminuyendo ligeramente, en torno al 2040 seremos unos 9.000 millones de personas.

Para hacer frente a esa auténtica explosión demográfica y atender las necesidades alimentarias básicas, por desgracia solo se ha logrado aumentar la producción industrializando el sector agroalimentario.

Las superficies agrícolas se han extendido a todas las tierras cultivables, al mismo tiempo que se ha disparado la productividad, a menudo gracias a procesos poco ortodoxos, tal y como explicaré más adelante. Las fábricas han crecido como setas y, para abastecer a una humanidad hambrienta, centenares de buques portacontenedores gigantescos, miles de aviones y millones de camiones recorren el planeta día y noche.

Un ejemplo: en Francia, hasta finales de la década de 1950, la productividad anual media de los principales cereales (el maíz y el trigo) era de entre 10 y 12 quintales por hectárea. En la actualidad, la del maíz es de 100 quintales y la del trigo de 80, es decir, ¡entre ocho y diez veces más!³

Nadie puede negar que esa industrialización ha tenido al menos una gran virtud: permite atender una enorme deman-

da, que sigue en aumento. Además, el hecho de producir y transportar grandes cantidades también ha permitido reducir el coste unitario. Los productos básicos resultan más baratos para la inmensa mayoría de los consumidores. De hecho, como subrayaba en octubre de 2015 el Instituto Oficial de Estadística francés (INSEE, en sus siglas originales): «Desde 1960, las familias cada vez dedican una parte menor de su consumo a la alimentación: un 20 % en 2014 frente al 35 % en 1960».⁴

Según el INSEE, desde la década de 1960, el precio del trigo y del maíz, en términos reales, se ha reducido a menos de una quinta parte.

Así pues, todo iría de maravilla si ese increíble aumento de la productividad no tuviera algunas contrapartidas muy perjudiciales para la salud de los consumidores. Una vez resuelto el espinoso problema de la cantidad y del precio que se pide al consumidor, conviene abordar la cuestión de la calidad. Y ese es el objetivo de mi libro. La globalización y la industrialización también han permitido que toda clase de empresas sin escrúpulos invadan el mercado con productos falsificados o de mala calidad, a precios bajos. Productos que numerosos comerciantes y fabricantes de la industria agroalimentaria se han apresurado a adoptar para aumentar sus márgenes. ¡Y tan anchos!

*

Pero antes de retomar la cuestión de la extrema dificultad de elegir buenos productos en la selva contemporánea de la comida basura,⁵ detengámonos en la parte más oscura de la industrialización del sector agroalimentario. El aumento de la productividad es fruto de varios factores técnicos, principalmente de la mecanización, la utilización de abonos y pesticidas, la selección varietal y la genética.

Citemos los daños «colaterales» ligados al sobreconsumo energético,⁶ a los atentados contra el medioambiente y la biodiversidad, a la contaminación del aire y de las capas freáticas, etc., antes de centrarnos en lo que acaba apareciendo en nuestros platos, cuando no debería estar.

Pequeño paréntesis para los profanos en química. Todo el mundo ha oído hablar de los pesticidas (productos químicos tóxicos que aniquilan los animales y las plantas perjudiciales para el cultivo), como los fungicidas (contra los hongos), los insecticidas, los herbicidas y los parasiticidas. Pero ¿conoces los demás productos químicos que, en la agricultura intensiva, se echan a los cultivos?

Existen un sinfín de «reguladores del crecimiento» de los que nadie habla, que modifican el equilibrio hormonal de las plantas para influir en su desarrollo y conseguir más o menos frutos, más maduros o con más color, con tallos más o menos largos y robustos, etc.

Por ejemplo, para que el trigo no se encorve hacia el suelo, aumentando así la productividad, se puede reforzar el tallo utilizando, entre otros productos, el Medax Top de BASF, a base de prohexadiona de calcio y de cloruro de mepiquat. Se trata de un buen producto, pero, en su ficha técnica, el gigante alemán de la química (líder mundial del sector) indica que es «nocivo en caso de ingestión, nocivo para los organismos acuáticos» y que tiene «efectos nefastos a largo plazo».

Para destruir los racimos, aclarar la vid y regular la maduración de las uvas negras (pero solo para la vinificación; para el consumo de uvas no está permitido), existe el Sierra, producido por Bayer, el otro gigante alemán, a base de etefón. Este producto, según el fabricante, «provoca lesiones oculares graves y, a largo plazo, es corrosivo para los metales y nocivo para los organismos acuáticos».

En el caso de árboles frutales como el manzano, se puede controlar el número de frutos y su maduración utilizando, por ejemplo, el Fixor del fabricante japonés Sumi Agro, a base de ácido naftalenacético, que «provoca lesiones oculares graves» y es «potencialmente peligroso para el feto».

Apenas he citado algunos ejemplos, pero existen infinidad de productos potencialmente peligrosos para la salud humana, aunque permitan estimular el cultivo para que «expresé todo su potencial», tal y como se explica en la página web de Sumi Agro France.

Desde luego, gracias a los milagros de la química disfrutamos de buenos cereales, de frutas y verduras grandes y muy apetecibles, sin rastro de tierra ni de parásitos, pero ¿no deberíamos preocuparnos más por la aspersión masiva de productos químicos tóxicos en nuestros alimentos, por el peligro demostrado que supone para nuestra salud y la de nuestros hijos?

En su página web, el Comisariado General para el Desarrollo Duradero del Ministerio de Transición Ecológica y Solidaria francés... (pequeña pausa para recuperar el aliento) anuncia con orgullo, en el apartado de «Observación y estadísticas», que «Francia es el primer mercado europeo de productos fitosanitarios», con una facturación anual que ronda los dos mil millones de euros. ¡Hurra! ¡Viva!

Al parecer, es algo digno de la medalla de oro en los Juegos Olímpicos. Y no me extraña, si pienso que un exministro de Agricultura, cuyo nombre he olvidado, me aseguraba con la voz temblorosa, durante un programa de radio en el que debatimos, que en Francia teníamos «la mejor agricultura y la mejor industria alimentaria del mundo».

En su descarga, debo decir que aquel señor nunca había sido campesino ni fabricante de comida, pero ¿cómo se

puede tomar en serio a alguien que suelta semejantes burradas? En mi opinión, esa costumbre de defender una postura ideológica sin tener en cuenta la realidad, incluso negando descaradamente hechos demostrados, sigue desacreditando a la clase política.

En Francia, según el mismo ministerio, consumimos oficialmente entre 70.000 y 100.000 toneladas de productos fitosanitarios al año, según las condiciones climáticas (si el tiempo es caluroso o húmedo, se aplican más tratamientos, dado que se trata de condiciones favorables a la proliferación de enfermedades y de parásitos). Es decir, entre 2 y 3 kilos por hectárea de cultivo al año. Conviene precisar que las cifras son inferiores a la realidad, dado que numerosos agricultores (conozco a varios) van a comprar a España o a otros países pesticidas prohibidos en Francia, extremadamente eficaces y, por tanto, muy nocivos, sin declararlos.

Por desgracia, la situación no tiene visos de cambiar. ¿Quién se acuerda del plan *Écophyto*, lanzado en el 2008 por el gobierno de Fillon, a raíz de Grenelle Environnement?* El compromiso de entonces fue reducir el uso de pesticidas al 50 % antes del 2018. Un programa ambicioso, responsable y sano, pero que acabó en un enorme fiasco.

La exministra de Ecología del gobierno de Valls, Delphine Batho, lo lamentó a comienzos del 2017: «La resistencia de las multinacionales agroquímicas es considerable, pero también la de los agricultores reacios a cambiar de hábitos».⁷

* Serie de encuentros políticos organizados entre septiembre y diciembre de 2007 por el gobierno de Sarkozy, bajo la dirección del ministro de Ecología de entonces, Jean-Louis Borloo, cuyo objetivo era acordar medidas ecológicas a largo plazo para impulsar el desarrollo sostenible. (*N. de la T.*)

¡Así es, señora Batho, magnífico análisis! Pero ¿a quién le sorprende que las multinacionales quieran continuar ganando cada vez más dinero y que a los campesinos no les apetezca complicarse la vida ni arriesgarse a que sus cosechas se reduzcan o se echen a perder?

Así que los políticos franceses, valientes pero no tontos, se sacaron de la manga el *Écophyto 2* (cuyo presupuesto anual era de 71 millones de euros, eso sí), con un nuevo objetivo, ambicioso pero no demasiado: reducir el uso de pesticidas al 25 % antes del 2020, y un 50 % antes del 2025. Si todo va bien, claro. Y, en abril de 2018, el gobierno francés presentó un «plan de acciones para reducir la dependencia de la agricultura de los productos fitofarmacéuticos»⁸ y anunció una versión mejorada del *Écophyto 2* (bautizado *Écophyto 2+*), que iban a presentar en otoño, así como un «gran plan de inversiones» sin cuantificar todavía, con el fin de apoyar la investigación y el desarrollo de métodos alternativos a los pesticidas.

En cuanto al famoso glifosato, la sustancia activa del controvertido Roundup, el nuevo plan gubernamental no prevé prohibirlo, sino llevar a cabo un nuevo estudio medioambiental, cuyos resultados no estarán listos antes del 2020.

*

La cuestión es que se utilizan demasiados productos fitosanitarios. Para proteger el medioambiente, se intenta —en vano— reducir su uso, como acabamos de ver. Los planes se suceden, sin que nada cambie —o casi nada— sobre el terreno.

Pero en lo que atañe a la salud de los consumidores, no hay de qué preocuparse: existe un reglamento europeo, el número 396/2005, fechado el 1 de septiembre de 2008, que indica que «los comestibles producidos y comercializados en el mercado

europeo deben respetar los límites máximos de residuos de pesticidas (LMR) permitidos». Se trata de umbrales, de cantidades de esas moléculas tóxicas por kilo de producto que no se deben superar. ¡Todo controlado, pues!

No obstante, en el último informe disponible de la Dirección General de la Competencia, el Consumo y la Persecución de Fraudes (DGCCRF, en sus siglas en francés), un servicio que depende del Ministerio de Economía francés, el del año 2016, se explica que el organismo llevó a cabo un análisis de 5.274 muestras y halló pesticidas en 2.945, es decir, casi en el 56 %. Y también (¡vaya, qué sorpresa!) que en 354 muestras se encontró un índice residual superior al límite permitido, el famoso LMR, lo cual significa que más del 6 % de la fruta y la verdura comercializada en Francia y analizada por la DGCCRF no cumple con la normativa, es tóxica y, por tanto, no debería haber llegado al mercado.

La verdad es que no me extraña en absoluto, al menos a mí, que soy del sector. El caso es que, desde hace más de veinte años, los laboratorios de las empresas para las que he trabajado (así como los informes de los años anteriores de la DGCCRF, que se pueden consultar fácilmente en internet) siempre han encontrado en el mercado entre un 6 y un 7 % de lotes que contienen demasiados pesticidas. De hecho, esa es la cifra que di en *¡Cómo puedes comer eso!* Así que si oyes a algún político o algún fabricante que asegure que la calidad de la alimentación está mejorando, recuerda ese umbral extrañamente inamovible del 6 % de productos no aptos para el consumo.

Para colmo, el informe de la DGCCRF también reconoce que el 1,9 % de las muestras de origen francés contenían pesticidas muy peligrosos prohibidos en Francia. No exageraba,

pues, cuando decía que algunos agricultores franceses se conocen al dedillo la oferta española...

Además, conviene saber que, aunque existen millones de sustancias activas, la DGCCRF solo buscaba 474 en el 2016 (frente a las 471 del año anterior, ¡menudo esfuerzo!). Es muy probable, pues, que una sustancia tóxica presente en un producto alimentario no analizado no se detecte, por el simple hecho de que todavía (o ya) no se busca.

La parte positiva es que, pese a todo, en torno al 94 % de los productos de los supermercados son «oficialmente» sanos. Bueno, la mayoría contienen pesticidas, pero en cantidades que no suponen ningún peligro, porque son inferiores al famoso límite máximo de residuos. Eso debería tranquilizarnos, ¿no?

Sin embargo, tal y como indica con orgullo el Ministerio de Agricultura y Alimentación francés, «la fijación de los límites máximos de residuos en los comestibles de origen vegetal tiene en cuenta las realidades agroeconómicas, además de las exigencias toxicológicas».⁹ En otras palabras, significa que los límites no solo se fijan según el criterio de la toxicidad, sino también en función de la importancia del pesticida en cuestión para la agricultura. Es decir, que se trata de normas de geometría variable, que no solo dependen de la peligrosidad de la sustancia, sino también de su utilidad económica.

*

Pongamos el ejemplo del glifosato. En el 2015, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que depende de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya clasificó esta molécula como «probablemente cancerígena».¹⁰

El glifosato es la sustancia activa del famoso herbicida Roundup de la empresa Monsanto, adquirida recientemente por la alemana Bayer, y su límite máximo de residuos permitido (LMR) es de 0,1 mg/kilo para los pomelos, los albaricoques y las fresas, por ejemplo, pero de 0,5 mg/kilo, es decir, cinco veces más, para las naranjas, las mandarinas o las uvas.¹¹ Por tanto, según la normativa oficial, no hay que consumir por nada del mundo una fresa con 0,2 mg/kilo de glifosato, pero no hay ningún problema en comerse unas uvas con 0,4 mg/kilo de glifosato, o sea, ¡el doble de la dosis anterior! No hay quien se aclare...

El principio del LMR se basa en el antiguo dogma formulado por el alquimista y médico suizo Paracelso (1493-1541): «Nada es veneno, todo es veneno, la diferencia está en la dosis». Las autoridades competentes siempre han considerado que, por debajo de cierto umbral (el LMR), el efecto tóxico de la molécula no se manifiesta y, por tanto, no es peligroso si se encuentra en nuestra alimentación y posteriormente en nuestro organismo en bajas concentraciones.

Sin embargo, desde el siglo XVI, la ciencia ha avanzado a pasos agigantados. Hoy en día, la industria química produce decenas de miles de moléculas de síntesis tóxicas; de ahí que seamos tan vulnerables, dado que nuestro organismo no ha tenido tiempo de adaptarse a ellas.

En la actualidad, se sabe que algunos compuestos, en particular las moléculas genotóxicas y cancerígenas (como el glifosato, por ejemplo, según el CIIC), tienen un efecto tóxico «lineal y sin umbral». Por tanto, fijar un LMR para este tipo de moléculas es una aberración, ya que son activas y peligrosas muy por debajo de ese umbral ilusorio.

Y todavía resulta más grave en el caso de los disruptores endocrinos (tipo bisfenol A, BHA y triclosán),¹² que presentan

«una respuesta no monótona con una curva dosis/respuesta no lineal, sino en forma de “u” o de “j”. Así, pequeñas dosis pueden tener un efecto más marcado que dosis medianas». ¹³

En otras palabras, por debajo de cierto umbral, la toxicidad de los disruptores endocrinos no baja al reducir la dosis, sino que, por el contrario, ¡aumenta! De nuevo, es imposible establecer un LMR para esta clase de venenos.

Otras consideraciones importantes: cada LMR se fija para una pareja de pesticida y alimento básico, pero no existe ningún LMR para una mezcla de pesticidas. Sin embargo, eso resulta bastante problemático, ya que, según el citado informe del 2016 de la DGCCRF, el 37,7 % de las muestras analizadas están especialmente cargadas de pesticidas y contienen más de un pesticida identificado. En los artículos científicos al respecto, esas mezclas que contienen una media de tres pesticidas y a menudo más se denominan «cóctel de pesticidas».

¿Cuáles son los efectos a medio y largo plazo de los cócteles de pesticidas ingeridos a diario si cada día consumimos obedientemente cinco raciones de fruta y verdura? ¿Cuáles son los efectos sinérgicos de esas moléculas químicas tóxicas? ¿Qué efectos tienen sumados a otros contaminantes a los que está sometido nuestro organismo? Nadie lo sabe, aunque numerosos oncólogos, alergólogos y otros especialistas tengan una ligera (y funesta) idea...

*

Por otra parte, conviene saber que si un alimento básico se transforma y se incorpora a una receta, ya no se aplican los LMR. Por tanto, las salsas de tomate, el ketchup, las sopas de verdura, las bebidas de fruta, las pizzas y otros platos preparados carecen de LMR.

En la época en la que viajaba por todo el mundo comprando al por mayor verduras congeladas, como pimientos en juliana o tomates, o incluso té verde, para envasarlos tal cual, sin preparación ni mezcla alguna, debía asegurarme de que los lotes respetaran los LMR. Con todo, abundan los lotes cargados de pesticidas, incluso con sustancias completamente prohibidas. Cuando mis proveedores europeos de verduras o mis proveedores chinos de té tenían lotes que no cumplían con la normativa de los pesticidas, solían mezclarlos con lotes sanos para «diluirlos» y cumplir con el LMR. Si no querían complicarse la vida o no disponían de otros lotes, simplemente los mandaban a países menos estrictos, de África u Oriente Próximo, o los vendían por un precio inferior con certificados de análisis falsos a fabricantes poco exigentes —de pizza o de sopa, por ejemplo—, a quienes, una vez elaborado su producto, no les preocupan los pesticidas.

También existen proveedores más temerarios que envían aleatoriamente sus lotes podridos con falsos certificados de análisis, porque saben que sus compradores no controlan todos los lotes que les llegan. En efecto, una fábrica media recibe cada día docenas de lotes de productos varios que someten a análisis básicos, rápidos y baratos (de la humedad, del aspecto, del peso o de la temperatura, por ejemplo). Pero los análisis de pesticidas resultan largos y costosos, de manera que los clientes no controlan este parámetro en todos los lotes que adquieren. De nuevo, volvemos a la cuestión del beneficio...

En general, el departamento de control de calidad se conforma con el informe del análisis que proporciona el vendedor (que, en gran parte de las entregas, es falso) y establece un «plan de control» anual que define el número de contraanálisis que se llevarán a cabo durante el año. El plan depende del número de lotes recibidos, de los riesgos que entraña el producto (por ejemplo, los productos frescos presentan más

riesgos que las conservas esterilizadas, mientras que los productos animales pueden provocar intoxicaciones alimentarias graves y, por tanto, tienen más riesgos que los vegetales) y, por último, del presupuesto. Si el proveedor tiene la mala suerte de que su cliente descubra un lote que no cumple con la normativa, empieza discutiéndoselo, luego aduce algún error en el análisis para guardar las formas y acaba recuperando el lote discretamente, con la intención de endilgárselo a otro fabricante.

Abro un pequeño paréntesis para explicar cómo es posible obtener informes falsos de los análisis en nuestra controlada e informatizada sociedad, en plena era de la Blockchain y del intercambio automatizado de datos bancarios. Pues bien, resulta facilísimo, en realidad. Basta con que el vendedor envíe al laboratorio una muestra de un producto de buena calidad en lugar de una extracción hecha como es debido (es decir, en varios puntos aleatorios) del lote que sospecha —o sabe— que está contaminado. No hace falta recurrir a falsificadores ni traficar con documentos, pues. Como solo el propietario de la mercancía tiene acceso a ella, nadie puede saber cuánto cuesta realmente el lote en cuestión antes del posible análisis posterior realizado por el cliente, una vez que lo ha comprado y se lo han entregado.

El caso es que, salvo requerimientos extremadamente raros de la DGCCRF, nadie destruye un lote cargado de pesticidas porque debería asumir el coste de la mercancía perdida y, además, pagar para que lo destruyan (por incineración, en general). Así pues, la mayor parte de los lotes contaminados «desaparecen» en producciones industriales sin controles serios. Por tanto, el consumidor acabará consumiéndolos, frescos o una vez transformados.

*

Eso me recuerda una experiencia bastante curiosa que viví unos años atrás con un importador belga de miel. Este había importado grandes cantidades (varias decenas de toneladas) de «miel» de China que, de miel, solo tenía el nombre, ya que en realidad era una mezcla de azúcares, colorantes, aromas, polen y distintas sustancias misteriosas cuyo secreto solo conocen los chinos.

Como es lógico, aquel producto era de una calidad muy mediocre, por decirlo de algún modo, pero se ajustaba perfectamente a las exigencias de precios bajos de las grandes superficies. Así que compré varios contenedores (repletos de toneles metálicos de doscientos kilos cada uno llenos de un producto viscoso y azucarado), que envasamos en tarros de un kilo. Era de esa «miel» de marca blanca que se encuentra en la parte inferior de los estantes del supermercado, cuyo origen chino se oculta a propósito a los consumidores, poniendo en la etiqueta alguna mención opaca como «mezcla de mieles originarias y no originarias de la UE».¹⁴ Desde luego, sería más justo, e igual de claro, anunciar: «Mezcla de pseudo-miel de todas partes y de ninguna» y, como guinda, esta advertencia: «Puede contener trazas de auténtica miel de mala calidad».

Esa «miel» china se compra a granel al importador entre uno y dos euros el kilo, se envasa y se vende en tarros a una gran superficie entre tres y cuatro euros, y los consumidores la compran entre cinco y seis euros el kilo. Muy barata si fuera miel, pero demasiado cara para lo que es en realidad.

Por supuesto, los informes de los análisis que nos proporcionó el importador belga, que le había proporcionado a su vez el exportador chino, y que el primero se había guardado de comprobar, eran intachables.

Como de costumbre, hicimos los análisis rutinarios, pero no más de la cuenta, claro, así que no nos enteramos de que aquella «miel» estaba saturada de antibióticos de síntesis que permitían conservarla. El caso es que el exportador chino había añadido demasiada agua al producto y, para que no fermentara, lo había estabilizado con un antibiótico que hacía de conservante.

Pero (¡qué mala pata!) resultó que uno de los clientes del importador belga, vete tú a saber por qué, hizo un análisis más exhaustivo de la miel que acababa de comprar y descubrió la elevada dosis de antibióticos en el producto. Aquel desalmado informó a los inspectores de fraudes, que encontraron al importador belga, a su proveedor chino y, algo más tarde, a nosotros, que habíamos adquirido una gran cantidad.

Como regla general, tal y como ya he explicado, el proveedor recupera discretamente el lote y se las arregla para deshacerse de él, también discretamente. Eso es lo que intentó hacer el belga. Nosotros —por supuesto— estábamos dispuestos a ayudarlo, devolviéndole la mercancía y recuperando el dinero...

Pero (¡qué mala pata otra vez!) el departamento antifraudes prohibió que el producto regresara a Bélgica, dado que la dosis de antibiótico era sumamente elevada y temía que se tratara de una mala preparación farmacéutica, en lugar de falsa miel.

El importador no se achantó ante su negativa y solicitó recuperar la miel para exportarla a países «con normas menos draconianas».

Pero (¡qué mala pata de nuevo!) los funcionarios antifraudes consideraron que un producto no apto para el consumo de los europeos tampoco era apto para los africanos, así que volvieron a prohibir que el producto regresara a Bélgica.

Ni corto ni perezoso, el importador belga volvió a solicitar que le devolvieran el producto, pero esta vez para destinarlo a la alimentación de animales.

Pero tampoco está permitido envenenar a los animales, de modo que volvieron a prohibirle que la «miel» regresara a Bélgica.

Entonces, desesperado, reclamó el producto para un uso «industrial no alimentario», en cosmética. Prometió que lo añadiría a algún champú o jabón, y que nadie se lo comería.

Pero (¡qué mala pata por remate!), como las autoridades belgas conocían la fama de aquel tipo y el riesgo de que los lotes acabaran siendo consumidos, exigieron la destrucción del conjunto de los lotes.

Así que tuvimos que destruir las cuarenta y tantas toneladas que nos quedaban. Perdimos unos cincuenta mil euros, es decir, el coste de la miel que ya habíamos pagado, de los envases y de su destrucción.

Pero no te preocupes por las empresas agroalimentarias: debe de ser uno de los dos o tres únicos casos que he vivido en más de veinte años de carrera. En todos los demás casos de análisis litigiosos, que fueron muchísimos, logramos utilizar los lotes de una manera u otra, así que se acabaron consumiendo en algún lugar de Europa o del mundo.

*

Para zanjar la cuestión de los límites máximos de residuos de pesticidas permitidos (LMR) y acabar de desengañarte respecto al *food-business* (suponiendo que todavía albergaras alguna esperanza), debes saber que los LMR los fija la Comisión Europea basándose en un dictamen de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, conocida como European Food Safety Agency (la EFSA, en sus siglas en inglés), elaborado a partir de los dossiers presentados por... ¡los fabricantes!, y basado en estudios y datos proporcionados por... ¡los fabricantes! Huelga decir, pues, que se trata de decisio-

nes de carácter más político y económico que científico y sanitario.

En otras palabras, los datos están completamente trucados. Según el informe de Hans Muilerman de Pesticide Action Network (una red internacional de ONG, instituciones y ciudadanos), con fecha de febrero de 2018, casi todos los métodos europeos para evaluar los pesticidas los ha concebido la propia industria. Pero todavía es más grave que, según el mismo informe, «en el 75 % de los paneles europeos y mundiales que deciden los métodos europeos de evaluación de los pesticidas, se encuentran expertos próximos a la industria».¹⁵

Desde hace años, con cierta regularidad, se acusa a la EFSA de opacidad y de «conflictos de intereses» de algunos de sus miembros, cosa que antaño, cuando se llamaba a las cosas por su nombre, simplemente se denominaba «corrupción». La ONG Corporate Europe Observatory (CEO), que lucha contra la influencia oculta de las multinacionales y sus *lobbies* en las políticas europeas, en su informe *Recruitment Errors*, de junio de 2017, estima que el 46 % de los expertos que forman parte de los paneles científicos de la EFSA tienen conflictos de intereses financieros directos o indirectos con la industria agroalimentaria.¹⁶

Y no es ninguna novedad, puesto que, ya en mayo de 2012, la presidenta húngara de la EFSA, Diana Banati, dejó su cargo para convertirse en directora ejecutiva en Europa del International Life Science Institute (ILSI), un grupo de presión que agrupa a los principales fabricantes del sector farmacéutico, químico y agroalimentario.¹⁷

Todo lo que acabo de explicar referido a los pesticidas es perfectamente aplicable a los centenares de aditivos llamados «alimentarios» que se consideran tóxicos, en cuyo caso no se habla de LMR, sino de IDA (ingesta diaria admisible). Estos aditivos, que también evalúa y autoriza la EFSA, se encuen-

tran en abundancia en casi toda la comida industrial. Se suman a los cócteles de pesticidas que ingerimos cada día y que, a buen seguro, contribuyen a acortarnos un poco la vida.

Pero lo más extraño de todo es que algunos aditivos, pese a que se consideran tóxicos desde hace décadas, ni siquiera tienen una IDA definida. La normativa simplemente precisa que deben emplearse dosis *quantum satis*¹⁸ (*sic*), es decir, «en cantidad suficiente». Sin embargo, el aluminio es un aditivo alimentario muy usado en la industria agroalimentaria en distintas formas. El metal puro (E173) se utiliza como colorante en confitería, por ejemplo en las peladillas plateadas que suelen repartirse en las bodas tradicionales. Los sulfatos (desde el E520 hasta el E523), los fosfatos (E541) o los silicatos de aluminio (E554-555-556-559) se emplean como conservantes en los embutidos, como levadura en los pasteles, como agentes blanqueantes en los panes y las harinas, como antiaglomerantes en la sal o la leche en polvo para bebés, etc. Las sales de aluminio también se utilizan para tratar el agua del grifo; además, suele ser un aditivo de algunas vacunas y ciertos medicamentos (como los protectores gástricos) y de productos cosméticos como los desodorantes. Asimismo, el aluminio se utiliza muchísimo en la fabricación de utensilios de cocina y de envases (ollas, bandejas, papel film, etc.).

Sin embargo, se sabe que el aluminio es tóxico desde 1976, cuando aparecieron los primeros trastornos neurológicos graves (encefalopatías, trastornos del lenguaje y trastornos motores), así como descalcificación ósea en pacientes con diálisis. Se descubrió que el aluminio que contenía el líquido de diálisis se les acumulaba en el cerebro y en los huesos.¹⁹

Desde entonces, numerosos estudios sugieren que dicho material es uno de los causantes del aumento de casos de Alzheimer, de esclerosis múltiple, de la enfermedad de Crohn y de colopatías funcionales (o síndrome del intestino irritable). Asi-

mismo, se sospecha que el consumo de aluminio es uno de los factores que explican el descenso de la fertilidad masculina.²⁰

No obstante, pese a las evidencias y los estudios científicos innegables, los responsables desdeñan el principio de la precaución. Influidos, una vez más, por eficaces *lobbies*, permiten que la industria agroalimentaria utilice a sus anchas un metal tan tóxico como el aluminio, cuya aplicación le procura grandes ganancias.

Para tu conocimiento y con la intención de que tú también te movilices contra esas derivas, más adelante te explicaré cómo funcionan los *lobbies*,²¹ pero de momento no olvides que, bajo la presión de las multinacionales y por su interés, se infravalora el peligro de los tóxicos en nuestra alimentación.

Volviendo a la cuestión que nos preocupa (¿la comida industrial es peligrosa para la salud?), quisiera citar las conclusiones irrefutables del estudio del Instituto de Salud y de Investigación Médica francés (INSERM, en sus siglas en francés), publicado el 15 de febrero de 2018 en la prestigiosa revista médica *British Medical Journal*. Dicha investigación, absolutamente admirable por su amplitud, llevada a cabo desde el 2009 con 104.980 personas,²² demuestra que un aumento del 10 % en el consumo de comida industrial que contenga aditivos alimentarios (comida calificada de «ultraprocesada») incrementa el riesgo de padecer cáncer un 12 %.

El estudio destaca la presencia de tóxicos químicos añadidos (pesticidas y aditivos) en la alimentación industrial, pero no únicamente. Tal y como veremos en la segunda parte del libro, en el transcurso de la producción industrial se forman otros tóxicos, como la acrilamida durante la cocción (de café, patatas fritas, etc.), algunos tóxicos pasan de los envases a los alimentos, como los aceites minerales o el bisfenol, mientras que otros son contaminantes, como las dioxinas o los metales

pesados. Las dioxinas, que sueltan al medioambiente algunos procesos industriales (como la fabricación de pesticidas), los restos de la artiga (es decir, el desbrozo por medio del fuego) o las incineradoras de residuos domésticos se concentran sobre todo en la carne, el pescado, los crustáceos y los productos lácteos. Los metales pesados (o ETM: «elementos traza metálicos», según la nueva denominación), generados por la actividad humana, la industria o el transporte (energía fósil, pastillas de freno, etc.), se encuentran en la fruta y la verdura, así como en los productos animales.

Además, los alimentos procesados contienen un exceso de sal, azúcar y grasas saturadas, de ahí que causen obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Por último, y contrariamente a lo anterior, la comida industrial es demasiado pobre en fibras, vitaminas, micronutrientes y antioxidantes que protegen y reparan las células del organismo.

El principal problema de la «comida basura» es que nos va envenenando poco a poco, de manera insidiosa. Salvo en el caso de una intoxicación alimentaria grave (como una salmonela), nadie se muere repentinamente después de zamparse una hamburguesa repleta de grasas, azúcares y aditivos.

La preocupación por esta clase de comida no surge hasta al cabo de años de malos hábitos alimentarios. Y no se trata de una preocupación anodina, dado que, cuando se manifiesta un cáncer de hígado o una diabetes de tipo 2, las consecuencias siempre son dramáticas y el desenlace suele ser fatal.

Tal y como declaraba en septiembre del 2017 el jurista belga Olivier De Schutter, calificándolo sin duda alguna de «verdadera epidemia en materia de salud pública»: «La economía alimentaria de precios bajos que se estableció para ayudar a las familias pobres a alimentarse tiene un gran impacto en su

Y AHORA ¿QUÉ COMEMOS?

salud. La Unión Europea se enfrenta a una verdadera epidemia en materia de salud pública: más de la mitad de los adultos europeos padecen sobrepeso u obesidad. Las enfermedades relacionadas con la alimentación, como la diabetes de tipo 2 o las enfermedades cardíacas, causan el 70 % de las muertes. Y el problema no hace más que empeorar: un tercio de los niños de entre seis y nueve años tiene sobrepeso u obesidad...».²³

En tu opinión, pues, ¿es grave o no?