

Un estudio afirma que los alimentos orgánicos son tan sanos como los otros

Hay muchas causas para comprar alimentos orgánicos (o ecológicos en la terminología más frecuente en España), pero sus propiedades saludables no son una de ellas. Esta es la principal conclusión de un metaanálisis (estudio de estudios) que ha hecho un equipo de la Universidad de Stanford (EE UU) en el que han revisado dos centenares de trabajos publicados. Si acaso los autores afirman que los productos cultivados o criados de una manera más natural tienen una menor concentración de pesticidas, aunque los otros también están por debajo de los límites saludables. También se detectó una cantidad menor de carne con bacterias resistentes a al menos tres antibióticos en el cerdo y el pollo orgánicos que en las otras carnes. El trabajo lo publica *Annals of Internal Medicine*.

De los trabajos, 17 se hicieron en humanos, y 223 fueron análisis de alimentos. Ni en vitaminas u otros nutrientes había grandes diferencias. Claro que los propios autores de la revisión admiten que muchos de los trabajos eran muy pobres. Algunos habían sido de dos días, y ninguno había medido el efecto sobre la salud más allá de dos años. Esta es una de las debilidades del trabajo, admiten las autoras, ya que puede condicionar los resultados, aunque no se sabe a favor de quién.

Hay otro aspecto en el que los productos orgánicos sacan ventaja: su componente en fósforo. "Pero dado que muy poca población tiene déficit de este elemento, no es una ventaja real", dicen los investigadores, citados en la web de la universidad.

La autora principal del estudio, Dena Bravata, dice que, sin embargo, hay otros motivos para consumir productos ecológicos, desde el sabor hasta que son menos agresivos con el medio ambiente. Pero que, en cualquier caso, la salud no es el argumento. "Estamos a favor de las comidas saludables. Claro que hay que comer frutas y verduras, pero cómo se hayan cultivado importa menos", concluye Smith-Spangler.

El secretario de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, Miguel Ángel Rubio, afirma que el metaestudio "avala" lo que ya se sabía. "Desde el punto de vista nutricional, no hay ninguna diferencia entre una naranja ecológica y una tradicional. O no es mayor que entre una piña de El Hierro y otra de Filipinas o un melón de Villaconejos y otro de un sitio más de secano", explica. "Frutas y verduras son básicamente hidratos de carbono. Puede cambiar la cantidad de agua, pero eso no altera su valor nutricional. Pasa lo mismo con un pescado salvaje o uno de piscifactoría. Se podía pensar que el primero es más sano, pero a lo mejor tiene más mercurio porque el otro está más controlado".

Rubio admite que puede haber otras diferencias, como el sabor, o que la cantidad de azúcares puede cambiar "si uno se recoge antes que el otro", pero no cree que haya razones para suponer que un tipo de cultivo mejore el producto desde el punto de vista saludable.

Lógicamente, los ecologistas no están de acuerdo. "Seguro que si busco, encuentro cientos de artículos en revistas de igual peso que dicen lo contrario", afirma Daniel

López, corresponsable de agroecología de Ecologistas en Acción. "Hay muchos estudios que afirman que los productos ecológicos son más nutritivos. Los otros acumulan más agua, por lo que la concentración por unidad de peso y volumen de nutrientes es mayor".

López es tajante: "Los autores dicen en sus conclusiones que los ecológicos son mejores. Que pueden reducir la exposición a pesticidas y a bacterias resistentes. Otra cosa es lo que los autores entiendan por ventajas nutricionales 'significativas', afirma, ya que el trabajo dice que las diferencias encontradas no lo son.

El ecologista les ve otras ventajas. "Hay estudios que comparan pares de alimentos frescos [orgánicos y convencionales] que dicen que los ecológicos tienen mayores concentraciones de oligoelementos, minerales y vitaminas. Además, se conservan mejor, duran más tiempo en buen estado y se pudren de distinta manera".

Pero, de todo, lo que a López parece que le preocupa más es el asunto de los fitotóxicos (los pesticidas). "Cada año se retiran más, lo que quiere decir que los Gobiernos los considera peligrosos. El DDT dura hasta la sexta generación, porque se acumula. En la lista del último año se han reducido mucho". "Hay que preguntarse quién está ganando con que produzcamos con fitosanitarios". "El estudio dice que el nivel de pesticidas está por debajo de lo legal. Es que si no, sería un tema penal. Pero ante algo peligroso, hay que elegir lo que no lo es".

El director del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Obesidad y Nutrición, Felipe Casanueva, coincide en que "la mayor ventaja de los orgánicos es que no usan pesticidas. Pero va a ser muy difícil determinar que hay diferencias nutricionales".

Ante temas como este, donde cada bando puede encontrar artículos en los que apoyar sus tesis, dice López, están "el principio de precaución" y "una línea que cada vez coge más fuerza", que es "que la ciencia no vale para todo". "A niveles de riesgo e incertidumbres crecientes, el conocimiento técnico pierde valor, y empieza a ser más importante lo social". "Hasta la FAO [Agencia de la Agricultura y la Alimentación de la ONU] admite que la ecología ecológica se bastaría para alimentar el mundo", concluye.

http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/09/04/actualidad/1346771984_991772.htm

|