NUTRIR CON CIENCIA

El dilema del chocolate

Hace tiempo que muchas personas se pasaron de ser *'team'* chocolate con leche al chocolate negro alto en cacao, en busca de un alimento más saludable. Ahora, algunas noticias apuntan que el chocolate puede estar contaminado con **cadmio y plomo** y que la concentración de estos metales pesados puede ser mayor en el chocolate negro.

¿Acaso ya no podemos comer chocolate?

En unos pocos años el cacao ha pasado a estar mal visto por su asociación con alimentos insanos, como el chocolate con leche azucarado. Hoy en día muchas personas incluyen en su dieta cacao puro o chocolate con alto contenido en cacao, en busca de un efecto beneficioso para la salud. Pero noticias recientes advierten del supuesto peligro que entraña su consumo por su contenido en metales pesados, concretamente en **cadmio y plomo.**

Tras varios reportajes publicados por *Consumer Reports* (revista estadounidense dedicada a la defensa de los consumidores), advierten, tras analizar productos elaborados con cacao, como el chocolate negro contiene porcentajes elevados en contenido de cadmio y plomo, los cuales señalaban el 'riesgo a la salud'.

No es un nuevo descubrimiento

Pero, los consumidores, no se imaginaban que el cacao pudiera contener metales pesados. De ahí la pregunta de muchos: **¿Es peligrosa esta contaminación para la salud?**

En estos casos lo primero que se hace es una evaluación de riesgos, que generalmente consta de cuatro fases:

Identificar peligros:

En este caso, cadmio y plomo. **Ambos son contaminantes persistentes que se pueden encontrar en el suelo.** El primero es absorbido por la planta y se va acumulando en ella a medida que crece, mientras que el segundo se acumula en los granos de cacao durante el procesado postcosecha (fermentación, secado, descascarillado, etc.) a partir de polvo procedente del suelo o del ambiente.

Caracterizar peligros:

No significa que comer chocolate vaya a causarnos necesariamente problemas. Dependerá de varios factores como: **La cantidad en la que se encuentren el cadmio y el plomo en el cacao, la cantidad de cacao que comamos o nuestro peso corporal.**

Evaluar la exposición a esos contaminantes

Determinar la probabilidad:

¿Esos peligros puedan causar realmente daños en nuestra salud?

A partir de toda esa información se pueden establecer recomendaciones de consumo o límites máximos para esos contaminantes, con un amplio margen de seguridad para lograr que **el alimento sea inocuo.**

No hay un problema, pero es necesario tomar medidas

Lo que sabemos a día de hoy es que el chocolate y el cacao que se consumen en Europa son seguros y su contenido en cadmio y plomo **no supone una preocupación para la salud,** este porcentaje de contenido se calcula través de kits de detección de metales pesados.

En cualquier caso, las regulaciones alimentarias no están escritas en piedra. Puede haber cambios en la producción, en los patrones dietéticos o en los conocimientos científicos, los cuales pueden hacer que los límites para estos metales pesados sufran modificaciones con el paso del tiempo.

Como por ejemplo ocurrió con el elemento mercurio, se estudió el grado de toxicidad que podía formar su vapor y así ocurrió su limitación e incluso su prohibición en según qué productos.

Suministros Generales para Laboratorio
info@sglab.net
93 356 81 71