

# EVITAR L'ACRILAMIDA DE LA NOSTRA DIETA

7 maig, 2018



En primer lloc hem de definir l'acrilamida per comprovar que està present en molts dels aliments que fem servir diàriament. L'acrilamida és un compost químic que es pot produir de forma natural al sotmetre els aliments a altes temperatures (per sobre 120 ° C) – per exemple quan fregim, coure'ls o rostir-los – i baixa humitat

La principal exposició a l'acrilamida a través de la dieta es dona pels aliments rics en hidrats de carboni com són les patates, el pa (torrat, de motlle...), els cereals de l'esmorzar, les galetes i el cafè (generat en el procés de torrat). Com a dada, hem de saber que a més a més de en els aliments, l'acrilamida està present en el fum del tabac o en diferents processos industrials.

Per tant, són les pràctiques que utilitzem a l'hora de cuinar els nostres aliments les que generen aquesta substància cancerígena anomenada acrilamida. Des de que a l'any 2002, es descobreix que en certs aliments es produeix aquest efecte es començar a investigar i treballar per reduir la presència d'aquesta substància en la cadena alimentària.

L'Agència Internacional de Investigació sobre el Càncer, basant-se en estudis fets amb animals, ha classificat l'acrilamida com una substància que "pot augmentar el risc de patir càncer en consumidors de totes les edats". És a dir, estem davant d'una substància "sospitosa" de produir càncer en els humans. La preocupació per disminuir la presència d'aquesta substància porta a la Unió Europea a treballar en una nova normativa pel seu control. Per això aquest any, ha

entrat en vigor el Reglament de la Comissió Europea per la qual s'estableixen les mesures de mitigació i nivells de referència per reduir la presència d'acrilamida en aliments.

### **Els fabricants obligats a prendre mesures**

Aquest nou Reglament porta de corcoll a la indústria alimentària, especialment als fabricants de patates fregides, brioxeria i rebosteria (aliments rics en hidrats de carbono que es sotmeten a altes temperatures), a més a més dels productors d'aliments infantils i aliments elaborats a base de cereals destinats a lactants i nens de curta edat. Ara han d'utilitzar nous productes i noves tècniques de processat per disminuir els nivells d'acrilamida.

Des dels diferents col·legis oficials de dietistes i nutricionistes fan una cridar a mantenir la calma. No ens hem d'alarmar pel fet que s'ha comparat l'acrilamida amb el càncer. Les investigacions fins el moment s'han fet amb animals, i es tracta d'una mesura més per disminuir els aliments a l'exposició d'aquesta substància. Segons Codinna-Nadneo, del Col·legi Oficial de Dietistes Nutricionistes de Navarra "no tenim que obsessionar-nos però al ser una substància que prenem quasi a diari, si podem prendre precaucions per disminuir el seu consum". El nou Reglament afecta a la indústria però no oblidem que estem parlant d'una substància que es produeix de forma natural durant el cuinat, per la qual cosa podem aplicar una sèrie de mesures per reduir-ne alts nivells:

- Fregir a un màxim de 175 ° C
- En les fritures (arrebossats, empanades) preferir el color daurat davant al marró fosc.
- A l'igual que les fritures, en el cas de pa torrat també és preferible el color daurat al marró-negre de cremat.
- En quant a l'emmagatzematge de les patates, evitar la nevera (promou l'alliberament de sucres i amb això una formació d'acrilamida durant el cuinat) i escollir un

lloc fresc i fosc.

***CuídatePlus***