

Sin comerlo ni beberlo...

El pasado 18 de noviembre participé como copresentadora del libro *Nuestra contaminación interna* (Catarata), en la librería La Central de Barcelona.

Nuestra contaminación interna reúne los trabajos de cuarenta especialistas y viene a demostrar lo que grupos ecologistas llevan años denunciando: que la salud medioambiental del planeta tiene una incidencia directa en la salud humana. Y, desde luego, la salud del medio ambiente depende de la acción de las personas. Conclusión: el aumento de ciertos trastornos y enfermedades (infertilidad, malformaciones congénitas, problemas de aprendizaje y desarrollo neuroconductual, obesidad, diabetes, diversos tipos de cáncer, Alzheimer, Parkinson...) es en parte consecuencia de nuestro maltrato, a menudo inconsciente, al planeta.

Los atropellos pueden ser el resultado de, por ejemplo, querer conseguir una mayor abundancia de cosechas o un engorde más rápido del ganado, a veces por una causa tan noble como paliar el hambre, pero



GEMMA LIENAS

En el cultivo del arroz en el delta del Ebre se utilizan 22 plaguicidas distintos: 21 se detectan en las aguas

muchas —la mayoría— sólo por criterios de enriquecimiento rápido y ambición desmedida de lucro. Atropellos que son, sin duda, el resultado de nuestra forma de vida, que consume más y más recursos y

provoca más y más desechos.

¿Y de qué estamos hablando? Pues, de sustancias tóxicas: plaguicidas, sustancias usadas en procesos industriales, sustancias derivadas de la combustión de nuestros residuos, etcétera. Estos tóxicos pasan a la cadena alimentaria y, de ahí, a nuestro cuerpo, donde se van almacenando a causa de su gran estabilidad química y de que no los podemos eliminar. Este almacenamiento de compuestos tóxicos persistentes (CTP) afecta, según Miquel Porta, codirector del libro, al 100% de la población, en mayor o menor medida.

Algunas veces, los medios de comunicación publican noticias relacionadas con los CTP y su paso a los alimentos que consumimos, aunque, sorprendentemente, ni suelen tener una gran repercusión ni generan debate. Por ejemplo, el pasado sábado aparecieron los resultados de un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, según el cual el incremento de la mortalidad de las ostras en el delta del Ebro

en los últimos 10 años está relacionado con el uso de plaguicidas en los arrozales. Por lo visto, en el cultivo del arroz se utilizan 22 tipos de plaguicidas distintos, de los que 21 se detectan en las aguas. Pero, por supuesto, si están en las aguas, están también en las ostras y en los peces. Y, naturalmente, ostras y peces llegan a nuestra mesa.

De nuestra dieta, la principal fuente de CTP es la grasa de origen animal, es decir, la carne, la leche, la mantequilla, el pescado... Y es que cuanto más arriba de la cadena trófica se encuentra un animal, mayor concentración de tóxicos acumula. De modo que, si pretendemos evitar en cierta medida los CTP, lo mejor es comer frutas y verduras en abundancia y reducir el consumo de grasas animales.

Las mujeres están más expuestas que los hombres a los CTP, debido a su mayor contenido en grasa corporal y a períodos vitales de mayor vulnerabilidad, como el embarazo y la menopausia. La lista de en-

fermedades femeninas que aparecen o se potencian con los CTP es larga (cáncer de mama, enfermedades tiroideas y autoinmunes...). Sin embargo, estreman, sobre todo, los trastornos relacionados con la salud sexual y reproductiva: por ejemplo, el adelanto patológico de la pubertad, en algunas niñas anterior a los ocho años, y los problemas de fertilidad, que obligan cada vez a más mujeres a recurrir a las técnicas de reproducción asistida. Y, lo peor de todo, saber que desde el mismo momento de la fecundación, están trasladando al bebé tóxicos que luego seguirán suministrándole a través de la lactancia.

Los CTP persistirán en el planeta y en nuestros cuerpos durante años y seguirían contaminando zonas geográficamente alejadas de nuestro modo de vida, así que, sin comerlo ni beberlo, muchas gentes se encontrarán sufriendo los efectos de unas sustancias que desconocen, pero que beben y comen a diario. Algo habrá que hacer para evitarlo.