



Si el humedal donde se cultiva el arroz está contaminado, esos elementos pasarán al grano y terminarán en el plato del consumidor.

¡Ay, bendito! Plomo en el arroz

Nocivo El metal es particularmente peligroso en infantes porque pueden sufrir problemas de desarrollo

El año pasado otro estudio reveló un alto contenido de arsénico en este grano

ARYS L. RODRÍGUEZ ANDINO
arodriguez@primerahora.com

El plato principal de la mesa puertorriqueña, ese que no se ausenta ni en los días navideños, vuelve a estar bajo observación con los resultados preliminares de un estudio que reveló un alto contenido de plomo en muestras de arroz importado que se vende en Estados Unidos.

Según reseñó por la BBC, el estudio del doctor Tsanangurayi Tongesayi encontró que algunas de las muestras excedían, por un factor 120, la ingesta total tolerable establecida por la Administración Federal de Drogas y Alimentos (FDA), lo que lo coloca en un nivel de peligrosidad.

310,000

Número de niños en Estados Unidos entre uno y cinco años que anualmente reflejan niveles altos de plomo

Según la investigación, el arroz de China y Taiwán es el que tiene los niveles más altos de plomo, un metal que produce efectos negativos aun en concentraciones bajas.

Según explicó el doctor Braulio Jiménez, toxicólogo y catedrático del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico, el problema con el plomo es que el cuerpo lo recibe como si fuera calcio.

"(El cuerpo) lo utiliza como si fuera calcio. En los niños que se están desarrollando, ese plomo se incorpora en los huesos", señaló el toxicólogo, quien lamentó que en Puerto

Rico no haya ninguna agencia que se dedique a hacer estudios sobre concentraciones de metales en la población.

Aunque el efecto dependerá de la susceptibilidad de la persona, Jiménez indicó que la exposición al plomo se vincula a enfermedades renales, encefalopatía, déficit de crecimiento y anemia, entre otras condiciones.

"El plomo tiene efectos negativos aun en concentraciones bajas, siempre que sea continuo", detalló.

La nutricionista Ada Laureano señaló que el mayor problema con el plomo es la toxicidad. "El mensaje neurológico



Efectos del plomo

- Anemia
- Incremento de la presión sanguínea
- Daño a los riñones
- Perturbación del sistema nervioso
- Disminución de las habilidades de aprendizaje en los niños



El toxicólogo Braulio Jiménez busca dientes de leche de niños diagnosticados con ADD y autismo para medir las concentraciones de plomo y otros metales. El e-mail es braulio.jimenez@upr.edu.

es el que más se afectaría y se afecta el proceso metabólico porque el sistema depende de un balance del sistema nervioso", observó.

Una de las razones a las que se atribuye un alto nivel de plomo al grano es la utilización de aguas residuales sin tratamiento de efluentes y aguas residuales industriales para el riego de campos de arroz. Lo mismo ocurre con los cultivos que reflejan un alto contenido de arsénico.

"Por la manera en que se cultiva, que es en humedales, si ese humedal está contaminado, se absorbe por las raíces de la planta. Todo va a depender del lugar del cultivo y las inspecciones. Todas las fuentes alimentarias, cuando no son producidas por ti, van a tener cierto elemento de peligrosidad", subrayó.

Una de las maneras de evitar la exposición continua es variar el consumo. "No limitarse al producto usual, sino arroz que viene con su cáscara, que es integral. La cáscara misma

ayuda a proteger el grano y tu sistema digestivo; esa cáscara se usa para limpiar", explicó la profesora de la Universidad del Turabo.

De acuerdo con Laureano, ese tipo de minerales pesados usualmente se mantiene en el intestino y, cuando se disuelve en grasa, pasa al torrente sanguíneo.

"Los productos que son metales pesados no se van a eliminar", advirtió al recomendar una dieta baja en grasa y alta en fibra. "Por eso no se recomienda comer pegao. El pegao es alto en metal y no es culpa del arroz, sino de la forma en que lo preparaste", destacó.

Según Jiménez, el plomo y el arsénico son dos de los metales "más preocupantes". Y, además de los alimentos, la exposición ocurre por el agua, el aire y hasta medicamentos.

"Mira la importancia del plomo en el aire que, desde que se eliminó el plomo de la gasolina, se ha reducido la concentración de plomo en la sangre hasta un 50 por ciento", alertó.