

# Arsénico en el arroz

 [saludsinbulos.com/detras-del-titular/arsenico-arroz](https://saludsinbulos.com/detras-del-titular/arsenico-arroz)

Gemma del Caño

26 de marzo de 2018



3.7 (73.33%) 3 votos

Verán, me envían esta información bastante alarmados. Por supuesto vía WhatsApp, entrada habitual de muchos bulos:

*Mira a ver esto, Gemma, ¡que mi hijo come arroz una vez por semana!*

***Hervir el arroz puede ser muy dañino.** Estudio revela que esta popular preparación puede ser causante de cáncer.*

Analicemos la verdad que hay detrás de este alarmante titular.

Algunas informaciones hablan de **un estudio** realizado en la Universidad de Queen's en Belfast, donde Andrew Meharg **comparó tres métodos de cocción del arroz para disminuir los niveles de arsénico**. Bien.

Posteriormente, la cadena británica BBC 2 en el programa "Trust Me, I'm a Doctor" (Confía en mí, soy doctor) contó que **la forma de cocinar el arroz puede afectar al nivel de arsénico que libera**.

Y ya la tenemos liada. Cocinamos mal el arroz y todos vamos a morir.

El arsénico suena mal, es innegable, y decir que está en nuestra comida, suena aún peor. Y si ya les digo que se le denomina semimetal ya es para temblar. Que no es un elemento químico deseable se sabe desde 1987.

**Gemma del Caño**, *farmacéutica*. Máster en Innovación, Biotecnología y Seguridad Alimentaria, Experta calidad, I+D y seguridad alimentaria.

El **arsénico inorgánico se ha clasificado** como nivel I por la IARC, es decir, es **cancerígeno en humanos** (vejiga, pulmón y piel). Provoca lesiones en la piel cuando su efecto es prolongado.

Con facilidad **se encuentra en las aguas subterráneas** y, como el arroz necesita inundación para su crecimiento, es posible que absorba ciertas cantidades de arsénico (y de muchas cosas más) que estarán presentes en los granos de este cereal y de muchos otros cereales. Por eso **se controlan y analizan los límites de este contaminante en piensos y alimentos**. En 2004 se evaluaron los riesgos a través de la dieta, en ese momento se dijo que el pescado era la fuente principal de arsénico, pero luego se comprobó que estaba en sus formas orgánicas, que son las menos tóxicas.

Los límites han ido variando según los datos aportados por los estudios epidemiológicos. Se comenzó en 1989 por la OMS con una ingesta provisional semanal de 15 µg/L por kg. Si bien es cierto que posteriores valoraciones han ido reduciendo esos niveles hasta retirar esa “ingesta semanal” modificándolo por un “margen de referencia” de 2-7 µg/L por kg/día. Es decir, cambiamos esos 15 µg/L por kg a la semana por un margen en el que hay que **intentar conseguir el menor valor posible**.

## Límites de arsénico en el arroz

---

Según la EFSA, no puede excluirse que pudiera dar problemas en algunos grupos de población, por lo que **en 2015 se establecieron límites máximos de arsénico para el arroz en el Reglamento 2015/1006, ampliando el 1881/2006 donde se regulan los límites de otros contaminantes**.

No obstante, en 2015 y 2016 en Suecia y Reino Unido **se recomendó evitar el consumo de bebidas y tortitas de arroz en menores de 6 años**.

Además, **se recomienda que los niños no consuman arroz más de 4 veces a la semana** . 4 veces. Es difícil llegar a esos consumos, ¿verdad? Pues eso, tranquilidad.

La mayoría del arsénico inorgánico proviene de las aguas subterráneas, la exposición a través de alimentos suele ser muy inferior en comparación.

La OMS recuerda que **140 millones de personas**, en 50 países, **consumen agua que contiene niveles de arsénico superiores al valor guía** de 10 µg/L, entre los que no está España. Los datos alarmantes se encuentran en países como Bangladesh donde la exposición por aguas contaminadas por arsénico superan hasta en 10 veces ese límite.



¿Supone un problema de alimentación la presencia de arsénico en el arroz?

## ¿Es un problema real el arsénico en el arroz?

Entonces, **¿es un problema real? Sí. ¿Nos tenemos que asustar? No**, en España esos límites están más que controlados. Es obligatorio realizar un análisis completo como mínimo una vez al año del agua que se utiliza en alimentación para comprobar que contaminantes como el arsénico y otros se encuentran por debajo de los límites establecidos. Este es el método más eficaz para controlar el consumo de arsénico en alimentos.

Al ser un problema real, es normal que se realicen estudios de técnicas de eliminación de arsénico en el arroz, sobre todo en países donde la dieta se basa en ese alimento y que además tienen ese contaminante en sus aguas subterráneas. Extrapolar eso a nuestra alimentación es un claro alarmismo.

## Pruebas para comprobar los niveles de arsénico en el arroz

No obstante, les cuento las **tres pruebas que se hicieron para comprobar esos niveles de arsénico**:

1. Cocerlo en las proporciones habituales de 2 partes de agua por 1 de arroz.
2. Cocerlo en 5 partes de agua por 1 de arroz, bueno, la paella se convertirá en arroz caldoso.
3. Dejarlo una noche entera en agua y lavarlo posteriormente. En principio esta elimina un 80% de arsénico más que las anteriores. Eso sí, probable que se convierta en una pasta, pero bueno, esa decisión ya está en su mano.

Les recuerdo aquí las **propuestas basadas en ensayos epidemiológicos**:

- Evitar el consumo de bebidas de arroz a bebés y menores de 6 años.
- Evitar el consumo de tortitas de arroz a menores de 6 años.

- No superar la ingesta de 4 raciones de arroz a la semana.

La mejor manera de **evitar el miedo es con conocimiento**.

### **Bibliografía:**

Arsénico – Organización Mundial de la Salud (OMS)

REGLAMENTO (CE) No 1881/2006 DE LA COMISIÓN EUROPEA de 19 de diciembre de 2006 por el que se fija el contenido máximo de determinados contaminantes en los productos alimenticios

REGLAMENTO (UE) 2015/1006 DE LA COMISIÓN EUROPEA de 25 de junio de 2015 por el que se modifica el Reglamento (CE) no 1881/2006 en cuanto al contenido máximo de arsénico inorgánico en los productos alimenticios

EFSA publishes dietary exposure estimates for inorganic arsenic – European Food Safety Authority (EFSA)

Dietary exposure to inorganic arsenic in the European population – European Food Safety Authority (EFSA)

Scientific Opinion on Arsenic in Food – European Food Safety Authority (EFSA)

Arsenico I – Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

Arsénico II – Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)

Todo lo que debes saber sobre el arsénico en el arroz – La Vanguardia

Arsénico y arroz, ¿alarmismo o realidad? – Lucía Redondo