

CARBÓN ACTIVADO: LOS NUTRICIONISTAS LO PINTAN NEGRO

ZUMOS, PANES Y HELADOS DE COLOR CENIZA TRIUNFAN EN INSTAGRAM GRACIAS A SU FOTOGENIA Y A SUS SUPUESTAS PROPIEDADES DEPURATIVAS. LA ÚLTIMA MODA 'DETOX' ATRIBUYE PODERES A LAS CÁSCARAS DE COCO CARBONIZADAS QUE SE AÑADEN A LA COMIDA, PERO LOS EXPERTOS ADVIERTEN DE QUE ESTA PRÁCTICA PUEDE DAÑAR LA SALUD. EL CUERPO NO NECESITA NINGÚN PRODUCTO MILAGRO QUE LE AYUDE A ELIMINAR TÓXICOS: PARA ESO YA ESTÁN EL RIÑÓN Y EL HÍGADO. Y HACEN MEJOR SU TRABAJO.





H

ollywood nos ha legado películas inolvidables y también algunas modas delirantes. La última consiste en incorporar carbón activado a los alimentos por sus supues-

tos efectos depurativos. Dicen que ayuda a eliminar las toxinas del organismo y por eso se incorpora a recetas de galletas, batidos e incluso pizzas. La entusiasta defensora del producto que la actriz Gwyneth Paltrow emprendió en su blog *Goop* ha popularizado esta sustancia en EE UU y su fama ha saltado el charco: en Europa ya puede encontrarse en los lineales de algunos supermercados.

En el caso de los zumos, la tendencia se comercializa en monodosis de 60 mililitros. Cada una incluye 99,9% de zumo de manzana, lima y agua de coco, y tiene un 0,1% de carbón activado. Este compuesto es una estructura porosa que se obtiene calentando cáscaras de coco hasta carbonizarlas y procesando después su ceniza con agua o vapor a altas temperaturas. Como resultado se obtiene un producto con gran capacidad de absorción que a veces se emplea en medicina para tratar las sobredosis de medicamentos y la ingestión de productos tóxicos. “La estructura de malla del carbón activado neutraliza y absorbe la mayor parte de los compuestos”, explica Elena Pérez Montero, nutricionista del Hospital Quirónsalud de Madrid. Por esta razón puede resultar útil en caso de intoxicaciones, aunque siempre aplicado por profesionales en situaciones específicas y controladas.

UN REMEDIO CONTRAPRODUCENTE.

Si los médicos emplean esta sustancia como desintoxicante, ¿por qué no añadirla a una bebida y obtener los mismos beneficios en el día a día? La respuesta de los especialistas es concluyente: los productos depurativos no aportan nada al organismo e incluso pueden suponer un riesgo para la salud. Más allá de la sofisticación que el color negro aporta a un helado o la curiosidad de ver un pan con el mismo tono (en los dos productos se emplea ya), no tiene ninguna lógica nutricional. Tampoco proporciona un sabor singular; es insípido. Y, pese a que su incorporación a la dieta actual se inspira en la importancia que algunas culturas ancestrales otorgaban a los tratamientos para purificar el cuerpo, este planteamiento carece de base médica.

CINCO SEÑALES PARA SOSPECHAR DE UN PRODUCTO

En el ámbito de la nutrición abundan productos con supuestos efectos saludables que encuentran en ciertos canales de comercialización, en principio fiables, el aliado perfecto para meterse en millones de hogares. Sin embargo, los consumidores disponen de herramientas para detectarlos. Suelen presentar cinco características que sirven de señal de alarma.

· Efectos desproporcionados.

Cuando lo anuncian como si fuera un elixir, desconfía. Al carbón activado se le atribuyen efectos depurativos, pero también antienviejimiento y adelgazantes.

· Se vende como "natural".

Añadir este término a un producto es un argumento de venta: sus efectos saludables se presuponen. ¡Alerta! No todo lo natural reporta beneficios.

· Empleado por famosos.

La mejor forma de difundir un compuesto sin aval científico es a través de un líder de opinión, por la confianza que genera en millones de consumidores.

· Origen ancestral.

Los fabricantes de preparados con carbón activado remontan su uso terapéutico a 1.500 años antes de Cristo, como si la tradición acreditara sus efectos.

· **Precio elevado.** Si se da por sentado que el artículo tiene muchos beneficios, el importe debe ser sustancioso. La calidad (supuesta) se paga. El negocio es redondo.



¿Un café con ceniza?

Puede que resulte estético, pero el carbón activado pasa factura al organismo.

Los especialistas apuntan que el organismo, salvo en casos de urgencia como una intoxicación por vía digestiva, tiene recursos propios para eliminar las toxinas y no necesita ingerir ningún producto que le ayude a hacerlo, apunta Pérez Montero: “La depuración es una tarea principalmente del hígado, un órgano con una portentosa capacidad de regeneración. Si le añadimos elementos externos, le damos más trabajo, con lo cual se consigue el efecto contrario al buscado”. Por esta razón, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) prohíbe que la etiqueta de ningún producto comercializado como detox insinúe que depura el organismo.

TAMBIÉN ACABA CON LAS VITAMINAS.

Para remarcar los supuestos beneficios del carbón activado, los fabricantes de compuestos con esta sustancia publicitan que contienen una materia prima muy potente. En cambio, no se informa de los potenciales efectos adversos que puede provocar si se usa de forma continuada. Hay que tener en cuenta que no discrimina qué está captando



y junto a los tóxicos se lleva por delante nutrientes imprescindibles para el cuerpo. “Se trata de un elemento ajeno a la digestión y puede retener, por ejemplo, vitaminas liposolubles, dando lugar a una carencia de estas en el organismo”, explica Pérez Montero. Por otra parte, también interfiere en la acción de medicamentos habituales en el tratamiento de dolencias crónicas como la depresión, la diabetes o el hipotiroidismo.

Apuntarse al elixir de moda puede pasar factura a largo plazo, y elevada, aunque la cuantía de esta variará mucho de unas personas a otras. “Hay individuos que lo eliminan más rápido que otros porque la motilidad intestinal (el tránsito por este órgano) es muy variable”, dice la nutricionista. De ahí también que los compuestos con concentraciones muy bajas de este principio activo que se venden en la farmacia para tratar trastornos digestivos

tengan resultados tan dispares: “No hay ningún estudio concluyente en el que se vea que realmente funciona contra la diarrea o los gases; hay personas que dicen que les resulta eficaz y otras que aseguran que no obtienen ningún resultado”.

Si su modo de actuar se asimila al de una esponja, cabría pensar que la deshidratación será una de sus secuelas inmediatas. Sin embargo, esta parece ser la consecuencia menos probable, ya que el efecto del carbón activado es mayor en sustancias sólidas que en líquidas. Los protocolos médicos recogen con precisión esta circunstancia para los casos de ingestión de productos tóxicos como la lejía. Tampoco resulta eficaz para neutralizar el efecto del alcohol; los remedios para la resaca a base de esta sustancia no funcionan. Se trata de una leyenda tan poco consistente como la que atribuye a este carbonato una acción depurativa o antienvjecimiento. Ante esta falta de evidencia científica, no habría razón para incorporarlo a la dieta.

“La depuración es una tarea del hígado. Si le añadimos elementos externos, le damos más trabajo y conseguimos el efecto contrario al buscado”, advierte una experta.



El carbón activado también **se emplea como blanqueante dental**. Por las redes sociales circulan cientos de vídeos con personas cepillándose los dientes con polvo de este compuesto para conseguir, dicen, un blanco perla en su dentadura. Las empresas que lo comercializan argumentan que, además de los efectos estéticos, combate la caries, la inflamación de las encías y el mal aliento. **Ninguno de estos beneficios ha sido corroborado** por los estudios científicos, según ha reconocido la Asociación Dental Americana (ADA). Sí conocemos que el carbón activado es un **producto ácido** y como tal **resulta abrasivo** y puede ocasionar **daños irreparables** en la superficie de los dientes, ya que las células que forman el esmalte dental, los ameloblastos, no se regeneran una vez dañados.

Para mantener intacta la capa externa de los dientes es básico que el pH de la saliva sea de 7.4 (en una escala de 0 a 12). Por eso se recomienda el cepillado después de cada comida, para retirar los restos que quedan y restablecer la acidez adecuada de la saliva. **No vale cualquier producto**. La ciencia dispone desde hace décadas de los fluoruros que ha incorporado a las cremas dentales y desde 1945 al agua potable. La salud entra por la boca y **el flúor es una herramienta perfecta** para protegerla. De hecho, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE UU (CDC, por sus siglas en inglés) consideran que ha tenido tantos beneficios en el aumento de la esperanza de vida como la vacunación o los antibióticos.

**CUIDADO:
TAMPOCO
ES UN
DENTÍFRICO**