

**Q**uienes están acostumbrados a leer las etiquetas de los productos alimenticios envasados se habrán encontrado, en ocasiones, con la leyenda 'sin aditivos, ni conservantes', e incluso en la publicidad de una sidra hemos constatado que se anuncia 'sin sulfitos'. Ello hace pensar que algo malo hay tras de ellos, cuando su carencia se destaca. Tratemos de aclarar conceptos.

Por definición aditivo es 'Sustancia que se añade a otra', en el caso que nos ocupa, esas sustancias sirven para conservar los alimentos, aumentar su sabor, mejorar su textura, potenciar su color o su aroma, eliminar impurezas... Vemos, de entrada, que los conservantes son un tipo de aditivos, y entre los conservantes naturales de primer orden contamos con el azúcar, la sal y el aceite, que nada malo ocultan, ahí están las

SABER Y SABOR  
J.J. LAPITZ  
ADITIVOS Y  
CONSERVANTES



mermeladas hechas con fruta y azúcar, a medias, que no precisan de baño maría para conservarse durante meses, las bacaladas que se curan impregnadas de sal y las orzas repletas de chorizos o quesos que se añejan, bañados en aceite.

La Autoridad Europea de Seguridad alimentaria ha catalogado, tras una evaluación, las sustancias aditivas seguras para la salud, otorgándoles el distintivo E, seguido de un número, que es de obligación señalar en las etiquetas, pero pocos saben a qué pertenecen y para qué se utilizan, pues hay casi un centenar de ellas. Digamos, a título de ejemplo, que los yogures de fresa, para que tengan el color atractivo del fruto, llevan E-120, un colorante que se extrae de la cochinilla, un insecto parasitario de las chumberas, utilizado también para teñir de rojo los tejidos.

Los sulfitos, anhídrido sulfuroso o dióxido de azufre, numerados del E-220 al 228, se emplean desde hace cientos de años, para conservar el vino, evitando la descomposición bacteriana y la oxidación prematura. Se añaden ínfimas cantidades, sobre todo a los tintos, ya que el tanino que tienen los hollejos, presentes en la fermentación, tienen también poderes antioxidantes. Los sulfitos son perjudiciales para las personas alérgicas a ellos.

El aditivo más utilizado, posiblemente, sea el glutamato monosódico (GMS), presente en caldos y sopas preparadas, para potenciar el sabor. Se trata de la sal de sodio del ácido glutámico, que reduce el nivel de sal de los alimentos y que, por tanto, debería estar bien considerado pero, según otros analistas, se trata de una neurotoxina que daña el sistema nervioso.

D.V. 20-06-2015