

RAQUEL BONILLA • MADRID

Con un intenso color negro, la última moda para perder peso y hacer una dieta depurativa de cara a la próxima operación bikini llega en forma de carbón activado, un ingrediente aparentemente purificador que, sin embargo, además de no ayudar a adelgazar puede resultar muy peligroso para la salud.

Pero, ¿qué es exactamente el carbón activado? «En concreto, se trata de una amplia variedad de productos que tienen en común que son compuestos adsorbentes gracias a que su estructura es muy porosa. Puede tener utilidad en algunas áreas de salud como en ciertas intoxicaciones derivadas, por ejemplo, de la ingesta accidental de un fármaco, pues hay evidencia científica de su eficacia. Sin embargo, algunas personas, quizás viendo negocio, han mezclado conceptos y le han “otorgado” propiedades depurativas que no tiene para popularizarlo y venderlo. Además, con las modas de las comidas de colores ha encontrado un buen hueco», explica Ramón de Cangas, doctor en Biología Funcional y Molecular y miembro del Comité Asesor del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Aunque existen muchas variantes, el carbón oxidado que llega a la mesa se obtiene, principalmente, de la cáscara de coco, de nueces o de aceitunas. De esta manera, puede llegar a nuestras manos en forma de polvos, cápsulas o gránulos, convirtiéndose en un ingrediente sencillo de utilizar en la cocina para teñir prácticamente cualquier alimento que se nos ocurra. De hecho, cada vez es más habitual toparse en el supermercado con masas de pizza negra, zumos detox a base de carbón activo, panes oscuros, batidos, bizcochos, asados o cócteles de color tizón.

### SIN EVIDENCIA CIENTÍFICA

La idea de alimentos negros, sin duda, suena exótica y cuanto menos llamativa para aquellos que comen con los ojos, pero puede convertirse en una pérdida de tiempo y de dinero y, lo que es peor, en un grave problema de salud: «No hay evidencia científica que respalde los supuestos beneficios nutricionales o fisiológicos derivados del consumo del carbón activo que, además, no se absorbe y, por tanto, no llega a encontrarse con las toxinas que teóricamente debería ayudar a eliminar»,

# La moda de tomar alimentos negros pone en peligro la salud

Incluir carbón activo en la dieta no sólo no ayuda a perder peso, sino que, además, puede provocar estreñimiento, problemas intestinales e interferir con medicamentos

### ¿QUÉ ES?

Compuestos carbonosos muy porosos fabricado principalmente a partir de cáscara de coco

### CARACTERÍSTICAS

Sus propiedades adsorbentes permiten atraer y retener en su superficie moléculas, bacterias o incluso virus

### REMEDIO DETOX

Elimina toxinas, pero también elimina nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes. Útil ante intoxicaciones, pero siempre bajo control médico

### ¿CÓMO SE COME?

Se puede adquirir en forma de cápsulas, polvos y gránulos (el más activo). En polvo puede convertirse en un ingrediente de pizzas, helados, asados, pan, bollería o cócteles

### RIESGOS PARA LA SALUD

Si se consume en exceso puede dañar el organismo. Provoca problemas gastrointestinales, interacción con medicamentos y eleva el riesgo de estreñimiento

advierte

De Cangas, quien recuerda que «muchas veces lo publicitan como eficaz para “eliminar toxinas”, aunque éstas en realidad se suprimen mediante un proceso metabólico natural denominado detoxificación y que tiene lugar en el hígado. Nuestro organismo tiene los mecanismos necesarios para “desintoxicarse”, por lo que podemos asegurar que este tipo de dietas no ayudan en nada».

Más allá de convertirse en un «engaño bobos», la supuesta eficacia «detox» del carbón activo se presenta como un peligro para la salud en determinadas personas. «Además de absorber nutrientes, este componente puede atrapar también otros esenciales de la dieta, lo que, en grandes

cantidades, puede provocar carencias en el organismo, además de estreñimiento, náuseas y molestias intestinales», explica Noelia Talavera, investigadora y experta en seguridad alimentaria. Y eso no es todo, ya que, tal y como avisa de Cangas «resulta especialmente peligroso en aquellas personas que lo consumen y a la vez toman fármacos, ya que puede provocar problemas muy serios, pues el carbón activo podría absorberlos y hacer que el tratamiento no sea útil». Y esto se convierte en algo muy arriesgado con medicamentos para el tratamiento contra la diabetes, el hipotiroidismo, el colesterol o la depresión.

Por ello, los expertos coinciden en que resulta un error caer en las modas y lo que hay que hacer es comer de forma saludable y variada.

## Los milagros no existen

Estamos en febrero, pero por esas locuras climatológicas que seguramente tienen que ver con el calentamiento del planeta y no sólo con los caprichos de la naturaleza, el mes más frío del calendario anda exhibiendo unas temperaturas casi primaverales que nos recuerdan que el verano está a la vuelta de la esquina y que en breve toca «operación bikini». Entre las modas más destacadas del 2019 para liberarnos de las grasas de toda la vida se encuentra la del carbón activado, un producto que se obtiene en forma de polvo, de maderas y cáscaras de nueces o aceitunas y que tiñe los alimentos de negro. Este compuesto vegetal de superficie altamente porosa y absorbente, que ya se utilizaba como antídoto farmacológico tras atracones o ingesta de productos tóxicos, ahora se ha convertido en la herramienta estrella para limpiar el organismo. La cuestión es ¿de qué lo limpia? Mientras sus defensores señalan que su consumo nos purifica por dentro tras una comida copiosa o poco saludable, sus detractores aseguran que como nuestros cuerpos ya constan de órganos destinados a tal fin, como el hígado y los riñones, cuya función principal es eliminar tóxicos de nuestra sangre, es preciso tener cuidado con su uso frecuente, porque puede arrastrar, además de las grasas indeseadas, vitaminas, minerales y antioxidantes imprescindibles para nuestra salud. Por otra

**«Para perder kilos, nada como recurrir a lo infalible: comer con moderación y hacer algo de deporte»**

parte, para que el carbón negro tenga efecto, no basta con consumirlo a la mañana siguiente de una comida pantagruélica regada con alcohol, sino que hay que tomarlo en el mismo momento, incorporado a la propia comida o acompañándola. Un momento en el que también debemos tener en cuenta que, si estamos tomando algún tipo de medicación para una dolencia puntual o crónica, es posible que el carbón también se la lleve para siempre jamás. Llegados a este punto es importante reconocer que los milagros no existen, y que si uno quiere estar presentable a la hora de quitarse la ropa al sol, nada como recurrir a lo infalible: mucha fruta, mucha verdura, comer con moderación y hacer algo de deporte.

EL RINCÓN  
DE MARTA ROBLES

