

El Código Secreto de tu Comida: ¿Qué Son Realmente los Números E?

Por: Ángel Aguilar Orellana y María Siles Mudarra



Seguro que has leído una etiqueta y has pensado que la lista de "Números E" (E-1XX, E-3XX...) es un catálogo de productos químicos peligrosos. Pero, ¿sabías que la "E" simplemente significa "Europa" y que es un sello de que la sustancia ha sido evaluada y aprobada como segura para el consumo en la UE?

Los aditivos alimentarios son, por definición, sustancias que se añaden intencionadamente a los alimentos con un fin tecnológico. Este fin puede ser mejorar la conservación (E-2XX), estabilizar la textura (E-4XX) o modificar las características organolépticas, como el color o el sabor (E-1XX, E-6XX).

Lejos de ser sustancias "desconocidas", todas deben estar caracterizadas químicamente y superar estrictos controles toxicológicos (estudios de toxicidad crónica, mutagénesis y carcinogénesis) antes de ser aprobadas.

¿Para Qué Sirven? No Todos Son "Químicos"

La nomenclatura "E-XXX" agrupa a los aditivos por su función principal. ¿Sabías que muchos de los aditivos más comunes son, de hecho, naturales?

- **E-1XX (Colorantes):** Se usan para hacer el alimento más atractivo, ya que el color influye en la percepción del sabor y el olor. Un ejemplo es el E-162, que suena muy artificial, pero es simplemente el extracto de remolacha (betanina), que además tiene acción antimicrobiana.
- **E-3XX (Antioxidantes):** Su función es vital: retrasar la oxidación de las grasas, uno de los principales factores que limitan la vida útil de un alimento. El antioxidante más famoso es el E-300, que no es otra cosa que el Ácido L-ascórbico, es decir, la Vitamina C.
- **E-4XX (Texturizantes):** Este grupo incluye espesantes y gelificantes. Suelen ser azúcares de cadena larga, como el E-400 (Ácido algínico), que se extrae de algas marinas pardas. Curiosamente, como no los digerimos, no tienen valor nutritivo y se usan a menudo para elaborar alimentos bajos en calorías.
- **E-6XX (Potenciadores del sabor):** Estas sustancias refuerzan el sabor de otros compuestos. El más conocido es el E-620 (Ácido L-glutámico), un aminoácido que, en altas concentraciones, confiere el sabor "umami".

Mitos vs. Riesgos Reales: Desinformación y Ciencia

El miedo a los aditivos ha generado muchos bulos y "fake news". El más famoso fue la "Lista de Villejuif" en Francia, un listado alarmista que circuló en los años 70 y 80. Clasificaba erróneamente aditivos inofensivos como cancerígenos, creando un pánico que aún perdura.

Otro mito muy extendido fue el que en 1996 declaró que el edulcorante Aspartamo (E-951) era el causante del aumento de tumores cerebrales. Este bulo fue oficialmente desmentido por el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos en 2006, que no encontró ninguna relación.

Sin embargo, que existan mitos no significa que no haya riesgos reales o controversias científicas.

El Doble Filo de los Edulcorantes

Los edulcorantes no calóricos (como la sacarina) se crearon para diabéticos, pero hoy dominan el mercado "bajo en calorías". ¿Sabías que su efecto puede no ser tan "neutro" como se piensa? Varios estudios recientes han confirmado que algunos edulcorantes artificiales pueden producir respuestas fisiológicas similares a las del azúcar. Se ha demostrado que pueden aumentar la expresión de transportadores de glucosa en el intestino (como SGLT1) y movilizar otros (GLUT2). En resumen: aunque el edulcorante no tenga calorías, puede estar "preparando" a tu intestino para que absorba más eficientemente la glucosa que sí ingieras, lo que podría contribuir a un balance energético positivo.

¿Alergias o Intolerancias?

El riesgo de una verdadera alergia a aditivos es muy bajo (se estima entre el 0.03% y el 0.15% de los casos). Sin embargo, sí existe la preocupación de que algunos aditivos puedan alterar la microbiota intestinal y provocar inflamación. Si la barrera intestinal está dañada, los aditivos pueden atravesarla y provocar intolerancias (mediadas por IgG), con síntomas muy variados.

Conclusión

Los aditivos alimentarios son herramientas tecnológicas que han hecho nuestra comida más segura, duradera y accesible. Están estrictamente regulados, y muchos de ellos son de origen natural (Vitamina C, extracto de remolacha).

Sin embargo, esto no los exime de controversias reales, como su efecto sobre la microbiota o la paradójica respuesta que generan algunos edulcorantes. La clave, como siempre en nutrición, es evitar el alarmismo de los bulos y consumir una dieta basada en alimentos frescos, minimizando la dependencia de cualquier tipo de producto ultraprocesado.

Artículo original publicado en <https://lawebnatural.com/articulos/articulo-numeros-e.php>
