

Las Sustancias Alimenticias Irradiadas

El Dr. Muller, que en calidad de representante de la Cruz Roja austríaca, tomó parte en las recientes deliberaciones del Comité consultivo de higiene de la Liga de Sociedades de la Cruz Kola, señaló a los miembros de dicho Comité, ciertos hechos susceptibles de oponer un serio obstáculo a la solución económica del problema de la alimentación. Se trata de la exagerada publicidad que se hace alrededor de determinados productos manufacturados y que, según aseguran sus fabricantes, contienen en grandes cantidades las vitaminas necesarias al buen funcionamiento del organismo. Deslumbrada por esta publicidad, más de una ama de casa puede ser inducida a hacer un uso inconsiderado de estos productos, convencida de que con ello procura automáticamente a los suyos una alimentación sana. El Dr. Muller insistió a este respecto sobre el hecho de que un régimen compuesto únicamente de alimentos naturales bien elegidos, que pueden obtenerse a poco coste, procura al niño eme disfrute de buena salud, todas las vitaminas que su organismo pueda necesitar.

Estos hechos no se refieren exclusivamente a Austria. En Francia, por ejemplo, la Academia de Medicina ha estudiado detenidamente tan iradortante cuestión y sus conclusiones han sido determinantes.

Ante esta asamblea insigne, el Dr. Lesné demostró en una brillante exposición, que existen muy pocos alimentos dotados

naturalmente de la vitamina anti-raquíctica D. La yema de huevo, los pescados, los moluscos, la leche y algunos vegetales contienen una pequeña cantidad. En la yema de huevo y en la leche esta cantidad varía según el estado de salud de la gallina y de la vaca y si estos animales viven o no al aire libre y al sol. Por consiguiente, la leche en verano tiene más vitaminas D. que en invierno cuando se ordeña en los establos.

Numerosas experiencias han demostrado que ciertas sustancias alimenticias sometidas a los rayos ultra-violeta adquieren propiedades antiraquícticas, éstas son: la leche fresca, la leche en polvo, la harina, las espinacas frescas, etc.... Esta transformación se opera cuando los rayos ultra-violeta cambian en vitamina D el ergosterol existente en estos alimentos. En este interesante descubrimiento se han basado los fabricantes de productos alimenticios artificialmente irradiados cuya venta es hoy bastante importante.

¿Qué puede reprocharse a estos productos? En primer lugar que son más caros que los alimentos naturales. En efecto, la leche, la mantequilla, los biipvos, que toda ama de casa puede procurarse a un precio razonable, constituyen para los niños una alimentación muy sana. Por otra parte, dada la ausencia de métodos estandarizados para la irradiación artificial de los alimentos, es casi imposible saber exactamente la cantidad de "vitaminas" que tienen estos **pro-**

ductos al salir de la fábrica. Hay casos, por ejemplo, en que la irradiación no produce ningún efecto y por consiguiente es nula la cantidad de vitaminas de que se cree haber dotado al alimento. Admitiendo, incluso, que la dosis de vitaminas haya alcanzado realmente la cifra indicada en los anuncios, nada prueba que la ingestión del alimento tratado, produzca los efectos esperados en el organismo del niño que está expuesto, en cambio, a sufrir las consecuencias de una hipervitaminosis. Las experiencias realizadas sobre animales han demostrado suficientemente el peligro que presenta, para el organismo, la absorción de vitaminas en grandes dosis.

Además, si un producto natural como la leche adquiere, al ser expuesto a los rayos ultravioleta, más cantidad de vitami-

na D, puede al mismo tiempo perder en parte o en totalidad los factores B y C que naturalmente posee. Ahora bien, para asegurar el buen funcionamiento del organismo, es preciso mantener un cierto equilibrio entre las diversas vitaminas de la ración alimenticia diaria.

De lo anteriormente dicho se desprende, que no sólo constituye una imprudencia absorber inconsiderablemente cualquier producto vitamínico sino que es inútil muchas veces adquirir costosamente, alimentos artificiales irradiados. Cualquier madre de familia puede, después de consultar personas autorizadas en la materia, procurar a sus hijos todos los factores que necesitan durante el crecimiento y para mantenerse en buena salud, comprando sencillamente productos naturales accesibles a todos.