



LOS SEMÁFOROS

Miquel Porta

INVESTIGADOR MÉDICO

● Miquel Porta, investigador del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas, ha escrito el libro *Vive más y mejor*, donde aborda el problema de los contaminantes de la vida cotidiana que llegan al cuerpo humano. **PÁGINA 41**



Isaki Lacuesta

CINEASTA

● El director gerundense Isaki Lacuesta se alzó ayer con la Concha de Oro de San Sebastián por su película *Entre dos aguas*, la historia de dos hermanos que se reencuentran después de haberse alejado un tiempo de su hogar. **PÁGINA 50**



Carlos Fonseca

PERIODISTA

● El periodista Carlos Fonseca rememora en *No te olvides de mí* el crimen de la joven activista Yolanda González a manos del Grupo 41, brazo armado del partido ultraderechista Fuerza Nueva, en los años de la transición. **PÁGINA 54**



Qasim al Araji

MINISTRO DEL INTERIOR IRAQUÍ

● La serie de asesinatos de mujeres prominentes en Irak –una activista, una cirujana plástica, una empresaria y una modelo– ha sido despachada por las autoridades gubernativas como crímenes vinculados a asuntos familiares. **PÁGINA 12**



José Manuel Villarejo

EXCOMISARIO DE POLICÍA

● El excomisario Villarejo aparece como principal protagonista del mayor caso de corrupción policial en España. Atesora 40 terabites de grabaciones sensibles para chantajear a las instituciones y salir indemne de los delitos que se le imputan. **PÁGINA 16**



ENTREVISTA



Miquel Porta, fotografiado en el paseo Marítim de Barcelona, cerca del hospital del Mar

ALEX GARCIA

“Todos excretamos plásticos”

Miquel Porta, investigador del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM)

ANTONIO CERRILLO
 Barcelona

Vivimos rodeados de contaminantes que pueden hacernos enfermar”, dice Miquel Porta, investigador del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM). Porta ha escrito un libro (*Vive más y mejor*, Grijalbo), donde aborda de manera didáctica y práctica el problema de los contaminantes de la vida cotidiana que han llegado al cuerpo humano.

¿Ha aumentado la conciencia sobre este problema?

Sí. Cada vez hay más personas atentas a los conocimientos que nos alertan sobre los contaminantes que están en el interior de nuestro cuerpo, que nos pueden hacer daño y que podemos evitar. Cuando hace diez años decíamos que no había que calentar comida en recipientes de plástico en el microondas a muchos les sonaba raro. Hoy son muchos menos los extrañados. Ya hay

mucha gente que ha hecho suyos estos conocimientos.

¿Se pueden eliminar estos contaminantes con dietas?

Si el contaminante no es persistente y el cuerpo lo excreta, en 3 ó 4 días desaparece. Pero cuando vuelves a estar expuesto a él, vuelves a tenerlo en tu interior. Nicolás Olea dice que todos los españoles orinamos plástico todos los días y así lo indican los estudios, pues convivimos con estos residuos constantemente. En la orina del adulto detectamos gran cantidad de residuos plásticos hormonalmente activos. Es algo que podemos evitar.

¿Qué tipo de plásticos tenemos en nuestro cuerpo?

Varios tipos de bisfenoles, ftalatos y PFAS (sustancias utilizadas como plastificantes y en juguetes, adhesivos, pinturas, esmaltes de uñas...)

¿Cómo los hemos ingerido?

La principal vía de entrada son los alimentos y sus envases: plásticos que envuelven alimentos o que en algún momento se han calentado. Hay una migración de sustancias

con acción hormonal desde el plástico al alimento; de este, a tu cuerpo, y del cuerpo a la orina.

¿Tenemos datos de cómo han ido creciendo?

Hace dos décadas no se detectaban en el cuerpo humano; son recientes. En el grupo de contaminantes temporáneos también están los plaguicidas organofosforados, carbamatos, piretroides. Hay análisis de orina de centenares de niños y en todos se encuentran esos contaminantes. Eso demuestra que están expuestos a ellos cada día.

Y están los contaminantes que se bioacumulan, ¿no?

Sí, como el DDT, las dioxinas, los PCB (policlorobifenilos), el hexaclorobenceno o el lindano, que se enganchan a las grasas y apenas los excretamos. Su principal vía de entrada al cuerpo son las grasas de origen animal. Para poder excretarlos, deberían de disolverse en agua y que el riñón los excretara. Son muy lipofílicos y muy resistentes a la degradación.

Son viejos contaminantes que

todavía seguimos acumulando...

Viejos y modernos. En muchos estudios se sigue detectando DDT en una o dos de cada tres embarazadas, y esto ocurre 40 años después de su prohibición.

¿Cómo ha evolucionado?

Algunos han bajado: nuestra carga corporal de DDT ha descendido. Las medidas de prohibición han funcionado bastante bien, aunque con demasiada lentitud. Seguimos teniendo demasiados fetos y niños expuestos al DDT, a PCB y a muchos otros contaminantes, como el mercurio. Los niveles corporales de otros han subido, como los retardantes de la llama, presentes en cortinas, moquetas y otros bienes.

¿Qué riesgos comportan los ftalatos para la salud?

Muchos son disruptores endocrinos, imitadores o impostores de hormonas. Pueden causar hipotiroidismo, diabetes, infertilidad. Acabo de leer un artículo que indica que el bisfenol A produce alteraciones precursoras de la diabetes tipo 2 incluso a dosis hoy consideradas se-

guras por las agencias de salud. No es, pues, tan raro que desarrolle una diabetes una persona que se cuida, come correctamente y no está obesa. Nadie dice que el BPA sea la única causa de la diabetes tipo 2 pero está claro que los disruptores endocrinos contribuyen a la epidemia de esta enfermedad.

¿El glifosato estaría también en esta categoría?

Se ha discutido si es un disruptor

CONTAMINANTES MODERNOS

“La principal vía de entrada son los alimentos y sus envases”

TRAS 40 AÑOS DE PROHIBICIÓN

“Se sigue detectando DDT en una o dos de cada tres mujeres embarazadas”

endocrino. El glifosato (usado como herbicida) también se ha discutido si es un cancerígeno. Ha habido una discrepancia fuerte entre la agencia del cáncer de la OMS (IARC), que lo considera cancerígeno, y la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que dice que no lo es. Mi libro pretende presentar los conocimientos existentes de la forma más honesta.

¿El plástico es el sello contaminante que marca las últimas generaciones?

En gran medida, sí. Los jóvenes de hoy tienen menores concentraciones de sustancias organocloradas (DDT, dioxinas, PCB), aunque las siguen teniendo, pero tienen mayor carga de nuevos contaminantes, como los polibromados, parabenos y los residuos plásticos (ftalatos, bisfenoles). Tienen más comparado con sus abuelos.

¿Qué soluciones ve, pues?

No hay soluciones mágicas. Pero hay cosas podemos tener claras. Podemos comer menos y comer productos de más calidad. Numerosos estudios de laboratorios independientes así como las agencias indican que los alimentos ecológicos están menos contaminados por plaguicidas y residuos industriales. Si puedes consumir regularmente productos ecológicos, mejor.

Se requiere un cambio de hábitos de consumo...

Y de políticas, tanto de las políticas públicas (contaminación de alimentos, aire, agua, transporte...) como de las empresas privadas (de alimentación, mobiliario, ropa, cosmética, electrónica, automóvil).●

