

Alimentos orgánicos: mitos y verdades

Los alimentos orgánicos están de moda y “en boca” de todos. Como sucede con todo lo que es relativamente nuevo o se transforma en una “tendencia”, los productos orgánicos despiertan la atención de los consumidores. Hoy lo orgánico es una alternativa de consumo sobre la cual es conveniente informarse. Para ello, el Consejo elaboró un cuestionario que incluye las preguntas más frecuentes sobre la agricultura orgánica. Esperamos que les resulte útil.

¿Qué es la agricultura orgánica?

Si bien no hay una definición única, el término en general se refiere a un sistema de producción que usa determinados métodos e insumos y excluye a otros, principalmente a los productos fitosanitarios y fertilizantes sintéticos (originados por síntesis química). Existe un conjunto de normas que regulan la producción orgánica en todas sus etapas –producción, manipulación, transformación y comercialización–, estableciendo prácticas, tiempos y sistemas a cumplir para que un producto pueda ser considerado como orgánico (en Argentina, las normas se enmarcan en la Ley Nacional de Producción Orgánica N° 25127). El producto orgánico, además, debe estar avalado por una empresa certificadora o entidad oficial autorizada por el SENASA, mostrando el isologotipo y leyendas correspondientes en su envase.

¿La agricultura orgánica utiliza productos fitosanitarios y fertilizantes?

Sí, la agricultura orgánica utiliza productos fitosanitarios que deben estar autorizados para esta práctica agrícola. En particular, excluye el uso de productos sintéticos (comúnmente llamados agroquímicos), pero emplea productos derivados de bacterias (como *Bacillus thuringiensis*), minerales (como compuestos de cobre o azufre) o plantas (extractos o aceites vegetales, por ejemplo), para el control de plagas y enfermedades en los cultivos. La lista de productos autorizados varía de país en país y los permitidos en Argentina se encuentran en la Resolución SENASA 423/92. La misma resolución describe también los abonos y fertilizantes permitidos en la producción orgánica: principalmente compost de residuos vegetales, desechos domésticos y estiércol.

¿Los productos fitosanitarios empleados en la agricultura orgánica son más o menos peligrosos que los empleados en otros sistemas de producción agrícola?

La peligrosidad o toxicidad de un determinado producto no depende de su origen (natural o sintético) sino de su estructura química y modo de acción. Hay productos naturales muy tóxicos, como la rotenona (insecticida de origen vegetal hoy prohibido en muchos países) y otros que no revisten ningún peligro, como las proteínas insecticidas de la bacteria *Bacillus thuringiensis*. De la

misma manera, hay productos fitosanitarios sintéticos que se han dejado de usar por ser muy tóxicos mientras que se ha intensificado el uso de productos menos tóxicos, conocidos como de “banda verde”. Sea cual fuere su origen, los productos fitosanitarios deben estar autorizados y debidamente registrados ante las autoridades sanitarias competentes y deben emplearse correctamente, esto es, siguiendo las indicaciones del fabricante y bajo buenas prácticas agrícolas.

¿Qué son las buenas prácticas agrícolas?

Las buenas prácticas agrícolas (BPA) son un conjunto de principios, normas y recomendaciones técnicas aplicables a la producción, procesamiento y transporte de alimentos, orientadas a cuidar la salud humana, proteger el medio ambiente y mejorar las condiciones de los trabajadores y sus familias. Tanto la agricultura convencional como la orgánica deben desarrollar sus actividades en el marco de las BPA. Más allá de las prácticas agronómicas que se utilicen para producir alimentos, es fundamental que se apliquen Buenas Prácticas y que la producción sea controlada para asegurar su inocuidad. (Para ayudarte a comprender qué son las BPA, te invitamos a ver una infografía en el siguiente link: http://www.argenbio.org.ar/adf/uploads/Infografia_BPA.pdf.)

¿Los alimentos provenientes de cultivos orgánicos son más seguros que los producidos por métodos convencionales?

Independientemente de su origen, los alimentos que llegan a nuestra mesa deben ser seguros para el consumo. Existen regulaciones, así como sistemas de gestión de la calidad a lo largo de la cadena de producción, que aseguran los mejores niveles de inocuidad, higiene y calidad tanto para productos orgánicos como convencionales. Sin embargo, también hay canales informales de producción y distribución de alimentos que escapan a estos sistemas y controles. Por esto es importante saber si los productos frescos provienen de mercados y canales que están sujetos a controles periódicos (como los mercados centrales, por ejemplo) y verificar el sello de certificación en los productos que se comercializan como orgánicos. Dicho esto, la experiencia indica que los problemas de salud que se observan en el consumo de productos frescos son infrecuentes y se deben mayoritariamente a contaminaciones microbianas que pueden deberse a la calidad del agua de riego, la contaminación del compost utilizado o la manipulación indebida del alimento.

¿Los alimentos provenientes de cultivos orgánicos son más nutritivos que los producidos por métodos convencionales?

Si bien muchos creen que los alimentos derivados de cultivos orgánicos son más nutritivos, no hay ninguna evidencia científica de que esto sea así. Hay varios estudios de la literatura científica

donde se comparan los productos orgánicos con sus pares convencionales, y no se han identificado diferencias a nivel nutricional entre ambos. Uno de los estudios más completos sobre este tema, una revisión sistemática publicada en la revista de Nutrición Clínica de los EEUU, ha concluido que no hay diferencias significativas en la calidad nutricional de alimentos producidos de manera orgánica o convencional.

¿Por qué entonces muchos prefieren a los alimentos orgánicos frente a otros?

Las razones son variadas. Por un lado, muchas personas prefieren evitar los productos en los que se han utilizado fitosanitarios y perciben que la agricultura orgánica no utiliza ningún insumo en la producción. Por otro lado, los alimentos orgánicos suelen promocionarse como “naturales” y en general se asocia lo “natural” con algo bueno, inocuo y familiar, aunque esto no sea necesariamente así (de la misma manera que artificial o sintético no es sinónimo de malo o peligroso). Finalmente, hay personas que prefieren comer frutas y verduras orgánicas porque perciben que tienen mejor sabor. En algunos casos esto puede ser así, y se debe a que la producción orgánica muchas veces proviene de huertas cercanas donde las frutas y hortalizas se pueden dejar en la planta hasta último momento (cuando el contenido de azúcar, por ejemplo, es mayor), pero esto también sucede con productos frescos que se producen localmente en pequeña escala de manera convencional. Lamentablemente, estas propiedades muchas veces se pierden ante las necesidades de recolección, transporte y almacenamiento que exige la producción que abastece a las grandes ciudades o que se comercializa entre diferentes países.

¿Qué diferencia hay entre los alimentos orgánicos y los transgénicos?

Alimentos orgánicos y alimentos transgénicos son dos cosas de naturaleza diferente. La agricultura orgánica es un sistema de producción que sigue determinadas normas, mientras que la transgénesis es una manera de mejorar los cultivos, haciéndolos más fuertes ante el ataque de plagas, más nutritivos o resistentes a condiciones climáticas adversas. Esto quiere decir que, por ejemplo, un maíz transgénico resistente a insectos se podría cultivar bajo las normas de la producción orgánica. Sin embargo, las normas actuales de la producción orgánica permiten usar semillas mejoradas por cualquier método, salvo por transgénesis o ingeniería genética.

Al momento de elegir qué tipo de frutas y verduras consumir, ¿podemos optar entre frutas y verduras orgánicas o transgénicas?

Por el momento sólo se cultivan en Argentina maíz, soja y algodón transgénico; no hay frutas o verduras transgénicas, salvo el choclo. En el caso de la agricultura orgánica, es importante buscar el sello de certificación para evitar declaraciones engañosas. En este sentido, es común también ver sellos de “libre de transgénicos o de OGM” en productos en los que no existen versiones transgénicas de frutas, hortalizas y semillas que se comercializan en dietéticas o negocios similares.

Autor: Consejo para la Seguridad de los Alimentos y la Nutrición
– www.cisan.org.ar

Para más información:

- Dangour AD et al (2009). Nutritional quality of organic foods: a systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition* 90:680-685.

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2009/07/29/ajcn.2009.28041.full.pdf+html>

- Crystal Smith-Spangler et al (2012). Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives?: A Systematic Review. *Ann Intern Med.* 157(5):348-366

<http://annals.org/article.aspx?articleid=1355685>
