



¿Congelar agua en botellas de plástico BUENO o MALO?



Dr. Rolf Halden, Ph.D

Investigador de Hopkins habla sobre las dioxinas y las botellas plásticas de agua.

El investigador Rolf Halden, Ph.D., profesor asistente en la Facultad de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins recibió sus diplomas de maestría y doctorado investigando la contaminación de dioxinas en el medio ambiente. Desde 2004, la Internet se ha visto inundada de advertencias por correo electrónico acerca de evitar congelar agua en botellas de plástico a fin de no exponerse a dioxinas carcinogénicas. Dr. Halden aclara las cosas respecto a las dioxinas en los alimentos y los riesgos asociados con beber agua de botellas de plástico y cocinar con plásticos.

¿Qué son las dioxinas?

RH: Las dioxinas son contaminantes ambientales orgánicos. La exposición a las dioxinas puede causar cloracné, una forma grave de enfermedad cutánea, así como tener efectos reproductivos y en el desarrollo y, lo que es más importante, daños en el hígado y cáncer.

¿Qué opina de las advertencias por correo electrónico que arguyen que se pueden liberar dioxinas al congelar agua en botellas de plástico?

RH: Es sólo una leyenda urbana. No hay dioxinas en los plásticos. Además, el congelamiento en realidad trabaja

contra la liberación de químicos. Los químicos no se diseminan tan fácilmente en temperaturas frías, lo que limitaría la liberación de químicos si hubiese dioxinas en el plástico, y no creemos que las haya.

¿Y qué dice respecto a cocinar con plásticos?

RH: En general, cada vez que se calienta algo aumenta la posibilidad de hacer salir químicos. Las etiquetas de algunos sorbetes para beber dicen “no aptos para bebidas calientes”. La mayoría de las personas cree que la advertencia se debe a que alguien podría quemarse. Pero, si coloca ese sorbete en una taza de café caliente, básicamente lo que tiene es una extracción de agua caliente en proceso, en la cual los productos químicos del sorbete están siendo extraídos dentro de su deliciosa taza de café.

Si está cocinando con plásticos o usando utensilios de plástico, lo mejor que puede hacer es seguir las instrucciones y utilizar solamente plásticos específicamente diseñados para cocinar. Los recipientes inertes son los mejores, por ejemplo, el vidrio resistente al calor, la cerámica y el conocido acero inoxidable de siempre.

¿Desea agregar algo más?

RH: Debemos estar más preocupados por la calidad del agua que bebemos que por el recipiente que la contiene. A menos que esté bebiendo agua realmente mala, es más probable que sufra efectos adversos por deshidratación que por las minúsculas cantidades de contaminantes químicos presentes en el suministro de agua. En términos generales, el riesgo de exposición a contaminantes microbianos es mucho mayor que el de los químicos.

Cada uno de nosotros ya porta una cierta carga corporal de dioxinas independientemente

de cómo y qué comamos. Si busca con esfuerzo, encontrará rastros de dioxinas prácticamente en cualquier lugar de la tierra. Paracelso, el famoso alquimista medieval, solía expresarlo simple y claro: es la dosis lo que hace el veneno. [SAD](#)

Fuente: Johns Hopkins Medicine Internacional

