

RECOMENDACIONES DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALGA HIZIKI POR SU CONTENIDO EN ARSÉNICO INORGÁNICO

¿QUÉ ES EL ARSÉNICO

El arsénico es un metaloide presente en la naturaleza tanto de forma natural (actividad hidrotermal, depósitos de minerales y en sedimentos de los acuíferos) como procedente de fuentes antropogénicas (operaciones mineras y metalúrgicas).

Presenta diferentes formas químicas (inorgánicas y orgánicas). Sus formas químicas inorgánicas [As (III) y As (V), o la combinación de ambos] son más tóxicas que el arsénico orgánico.



¿POR QUÉ EL ARSÉNICO SUPONE UN RIESGO PARA LA SALUD?

Porque una de las especies de arsénico, el arsénico inorgánico, ha sido clasificado por la **Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC)** como de categoría 1, lo que indica que hay suficiente evidencia de que es cancerígeno en humanos pudiendo dar lugar a cáncer de vejiga, pulmón y piel.

Además, se trata de un elemento que presenta numerosos efectos tóxicos en el sistema nervioso, respiratorio, cardiovascular, etc., siendo las lesiones en la piel el principal efecto adverso asociado a una exposición prolongada.

¿QUÉ ES EL ALGA HIZIKI?



Las algas Hiziki (también conocidas como hijiki, MeHijiki o Hizikia fusiforme) son fáciles de distinguir de otras algas marinas debido a su característica apariencia negra y filamentosa, tiene una textura blanda y con un sabor salado. Se caracteriza por ser rica en fibra y minerales (calcio, fósforo y yodo).

Por lo general, esta variedad se vende para su uso en sopas, ensaladas y platos preparados a base de verduras. Se utiliza principalmente en restaurantes japoneses o coreanos como aperitivo o entrante. Es importante indicar que NO son las algas utilizadas en el sushi. Las algas hiziki también se pueden encontrar en tiendas productos alimenticios asiáticos u orientales.

¿CUÁL ES LA RELACIÓN DEL ARSÉNICO CON LOS ALIMENTOS?



La principal fuente de exposición humana al arsénico (además del consumo de tabaco) es la ingesta de alimentos y agua.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)** publicó en 2009 una evaluación del riesgo sobre arsénico en alimentos y, posteriormente, en el 2014 una evaluación sobre la exposición alimentaria al arsénico inorgánico en la población europea. Asimismo, el **Comité Científico de la AESAN** publicó en 2009 un Informe sobre la posible presencia de arsénico en algas destinadas al consumo humano.

Más recientemente, se ha llevado a cabo en la Unión Europea una recopilación de datos para dar cumplimiento a la **Recomendación (UE) 2018/464 de la Comisión, de 19 de marzo de 2018**, relativa al control de metales y yodo en las algas marinas. Los resultados de dichas evaluaciones coinciden con los datos recopilados para esta recomendación, indicando que el nivel de arsénico inorgánico en los alimentos de origen terrestre así como marino es, en general, bajo. Sin embargo, **se ha constatado que las algas de la variedad hiziki contienen altas concentraciones de arsénico inorgánico.**

RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN

A la vista de estos datos, y a pesar de que el consumo del alga hiziki no es frecuente en nuestro país, hasta el momento en que la Comisión Europea no establezca medidas de gestión de riesgo más concretas, la AESAN aconseja a todas las personas consumidoras:

- ⚠ **Evitar siempre que sea posible el consumo** de algas hiziki y elegir tipos alternativos de algas marinas.
- 👁 **Elegir los alimentos cuidadosamente** en particular los envasados leyendo sus etiquetas para **asegurarse de que no contienen hiziki.**
- 🌿 La variedad de alga hiziki es la única con altos contenidos de arsénico inorgánico por lo que **esta recomendación no es aplicable a otras especies de algas.**

Las algas Hiziki, cuando se someten a un proceso de ebullición reducen su contenido en arsénico total, por lo que la ebullición es un proceso culinario eficaz para disminuir el riesgo de exposición al arsénico.

RECOMENDACIONES A LOS OPERADORES ALIMENTARIOS

- ⚠ **Evitar el abastecimiento de hiziki como ingrediente alimentario.**
- 👁 **Comprobar cuidadosamente el suministro** de algas marinas y su etiqueta para asegurarse de que **no es hiziki.**
- ⚠ **Evitar el uso de hiziki como ingrediente** en cualquier tipo de alimentos como entrantes, aperitivos en cocinas japonesas o coreanas, etc., y utilizar otras algas o ingredientes alimentarios como sustitutos del hiziki.

Los fabricantes que, en su caso, envasen algas hiziki o produzcan productos alimenticios que contengan algas hiziki como ingrediente deben proporcionar recomendaciones de consumo en la etiqueta de los alimentos, en función de las concentraciones de arsénico detectadas en sus productos, para que los consumidores tengan un consumo seguro.

