vinetur

¿Son peligrosos para la salud los sulfitos del vino?

El sulfito de los vinos no es peligroso, hasta cierto nivel

lunes 13 de enero de 2020



La cantidad de sulfitos presentes en los vinos es muy baja y se considera un aditivo seguro por la OMS. Si bien es cierto que parte de los sulfitos presentes en el vino se producen de manera natural durante la fermentación, la mayor parte de ellos son añadidos durante el proceso de elaboración del vino.

Sin embargo, es importante señalar que las leyes de los principales países productores de vino en la actualidad limitan el uso de sulfitos a cantidades mínimas, muy bajas, que no suponen ningún riesgo para la salud ni a corto, ni a largo plazo.

También cabe reseñar, que muchas bodegas, siguiendo la actual tendencia hacia producción bio y más saludable, bien elaboran los vinos con cantidades ínfimas, bien suprimen totalmente la adición de sulfitos. Si deseas conocer más sobre el uso de los sulfitos en enología, te invitamos a leer el siguiente artículo.

¿Son tóxicos los sulfitos en los seres humanos?



El anhídrido sulfuroso, como aditivo, está considerado desde el punto de vista de sus efectos sobre la fisiología de los seres humanos y a las dosis habituales contenidas en los vinos, como una sustancia ligeramente tóxica.

Razón por la cual, como hemos reseñado, la tendencia que se sigue en los últimos años, está en reducir progresivamente los niveles máximos autorizados en los mostos o vinos, complementando sus propiedades enológicas mediante la utilización de otros aditivos o conservantes inocuos para la salud, o con la aplicación de determinadas técnicas que la enología actual dispone.

Sulfitos, efectos tóxicos en las personas



Existen numerosos estudios realizados sobre animales e incluso algunos con humanos, donde se definen algunos parámetros de toxicidad, que pueden suministrar una idea sobre la posible peligrosidad de esta sustancia.

La Organización Mundial de la Salud establece una Dosis Diaria Admisible (DDA) entre 0,35 a 1,50 mg/día por kg de peso, con un valor medio de 0,7 mg/día por kg de peso.

En una persona adulta, los síntomas de intoxicación se aprecian solo cuando las dosis de sulfuroso son altas. Se considera una dosis alta aquella que excede de 4 gramos en una sola dosis. Los efectos de intoxicación por sulfitos se manifiestan con nauseas, irritación gástrica y vómitos; aunque en algunas personas más sensibles pueden aparecer con cantidades más pequeñas. También pueden aparecer algunas reacciones alérgicas especialmente en individuos asmáticos.

¿A partir de cuántas copas de vino es tóxico los sulfitos?

Partiendo de la mencionada DDA de 0,7 mg/día y kg de peso, la dosis aceptable para los seres humanos puede oscilar entre 42 y 56 mg por día, para un peso entre 60 a 80 kg respectivamente, que en función de los límites máximos de sulfuroso admitidos en los vinos, equivale a un consumo de algo más de media botella de vino diaria. Es decir, un consumo superior a 3 copas de vino (de 125ml.) al día puede comenzar a generar niveles de toxicidad en el organismo.

Parece ser que la toxicidad producida por el sulfuroso en el hombre se debe a la destrucción de la vitamina B1 (Tiamina). Por tanto, resulta recomendable comer alimentos ricos en esta vitamina cuando se consuma vino, cerveza u otras bebidas que contienen sulfitos. La Tiamina se encuentra en muchos alimentos, aunque hay algunos que son muy ricos en esta vitamina como son la carne de cerdo, el pescado, el queso, los mejillones, las lentejas y las avellanas.

¿Los vinos ecológicos contienen sulfitos?

El concepto de vino ecológico y vinos naturales, donde en teoría debería ser un producto totalmente exento de aditivos o conservantes, entre ellos el anhídrido sulfuroso, es un concepto totalmente utópico; pues por una parte sin un contenido mínimo de este compuesto sería imposible la conservación del vino, y por otra parte las mismas levaduras de fermentación, son capaces de formar anhídrido sulfuroso a partir del azufre o de los su combinaciones con otras sustancia que contiene la vendimia de manera natural. Es decir los vinos ecológicos y libres de sulfitos, en realidad sí contienen sulfitos, lo que ocurre es que son sulfitos de manera natural presente en las uvas y prácticamente despreciables. Del mismo modo que existen sulfitos en el queso, el pan, los postres, los encurtidos... y todos aquellos alimentos que son sometidos a fermentación.

Las levaduras durante la fermentación alcohólica, proceso imprescindible para la elaboración del vino, son capaces de producir hasta 100 mg/litro de anhídrido sulfuroso.

Tanto es así, que en la reglamentación de la Comunidad Europea sobre los Vinos Ecológicos, se permite como único aditivo el anhídrido sulfuroso, aunque con unos niveles muy inferiores a la elaboración de vinos tradicionales.

Estudios han demostrado que la presencia de dos aminoácidos (metionina o cisteína) reduce la formación de sulfitos en los vinos durante la fermentación, ya que la levadura no tiene que sintetizarlos y se reduce el mecanismo de formación del mismo.

Alimentos que contienen sulfitos

Si bien el término "sulfitos" o "contiene sulfitos" se asocia inmediatamente al vino, existen multitud de productos del día a día que contienen sulfitos, a saber: vinagres, cervezas, sidras, refrescos, zumos, jugos, salsas, ensaladas, conservas vegetales, aceitunas, encurtidos, carne picada, filetes, hamburguesas, legumbres, frutos secos, gambas, marisco congelado, caramelos, galletas, barritas de cereales, postres dulces, fruta seca y productos con huevo, entre otros.