

Bisfenol-A (BPA): cómo reducir la exposición

Este documento tiene carácter meramente informativo y no constituye un requisito normativo



Colorado Department
of Public Health
and Environment

P: ¿Qué es el bisfenol A (BPA)?

El bisfenol A (BPA) es un aditivo que se ha utilizado durante más de 40 años para endurecer plásticos, evitar la proliferación de bacterias en los alimentos y la oxidación de latas.

P: ¿Por qué existe cierta inquietud últimamente acerca del BPA?

- Estudios recientes han llevado a los científicos y organismos del gobierno federal a manifestar cierta inquietud acerca de los posibles efectos perjudiciales del BPA sobre los seres humanos.
- Los bebés y niños pequeños parecen presentar el máximo riesgo, ya que
 - sus cuerpos están en crecimiento y cambian con rapidez; y
 - comen y beben más por libra de peso corporal que los adultos
- La exposición al BPA está muy difundida.
 - Los estudios han hallado presencia de BPA en la orina (es decir, en el organismo) del 90 por ciento de las personas a quienes se realizaron pruebas; además, el BPA puede estar presente en la leche materna.

P: ¿Cuáles son los posibles efectos del BPA sobre la salud?

De acuerdo con los hallazgos de estudios recientes, tanto el Programa Nacional de Toxicología (NTP, *National Toxicology Program*) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, *National Institutes of Health*) como la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, *Food and Drug Administration*), ambos de Estados Unidos, comparten cierta reserva acerca de los efectos potenciales del BPA en el cerebro, el comportamiento y la glándula prostática en fetos, lactantes y niños pequeños. Además, algunos estudios realizados sobre la población en general han informado asociaciones limitadas entre la exposición a concentraciones elevadas de BPA y los efectos sobre la salud, como diabetes o cardiopatías. Es necesario realizar más estudios para comprender mejor los efectos del BPA sobre la salud, en especial a bajas concentraciones.

P: ¿Qué hace el gobierno para responder la inquietud acerca de la exposición al BPA y la preocupación sobre sus efectos sobre la salud?

Los organismos federales están realizando más estudios en animales y seres humanos a fin de comprender mejor los efectos sobre la salud humana. Además, la FDA está tomando otras importantes medidas que incluyen:

- apoyar las acciones de la industria para que deje de fabricarse para el mercado de Estados Unidos biberones y tazas para alimentar a los lactantes que contengan BPA;
- facilitar el desarrollo de alternativas al BPA para el revestimiento de las latas de leche para lactantes;
- apoyar las medidas para reemplazar el BPA o minimizar su presencia en los revestimientos de otras latas de alimentos y

- apoyar el cambio hacia una regulación más exhaustiva para la supervisión del BPA.

P: ¿Dónde se encuentra el BPA?

El BPA es el componente básico del policarbonato, un plástico duro y resistente utilizado para fabricar discos compactos, lentes para gafas, vasos para beber, botellas de agua y biberones.

- **Para averiguar si una botella contiene BPA, busque el código en la parte inferior.**
 - Si observa un símbolo de reciclaje N.º 7, las letras «PC» y la botella es de plástico duro y transparente (o con tinte de color), puede contener BPA.

El BPA se encuentra principalmente en el policarbonato y en el revestimiento plástico (resina epoxi) de las latas de alimentos.



- Muchos envases de alimentos y bebidas se fabrican en plástico o tienen un revestimiento protector de plástico que contiene BPA.
- También contienen BPA algunos polímeros que se utilizan como selladores odontológicos y revestimientos para piezas dentarias.

P: ¿Cómo entra el BPA en el organismo?

Casi todas las personas de Estados Unidos tienen algún grado de exposición al BPA. La exposición más común es a través de los alimentos o bebidas de su dieta envasadas o preparadas en recipientes que contienen BPA.

- El BPA puede transferirse a los alimentos desde el revestimiento plástico interno de protección en los alimentos enlatados y desde los productos para consumo como utensilios de policarbonato para la mesa, recipientes para almacenar alimentos, botellas de agua y biberones.
- La temperatura de los contenidos determina la cantidad de BPA que se transfiere a los alimentos o las bebidas desde el envase, porque el calor puede provocar la liberación del BPA de los plásticos que lo contienen.

P: ¿Cómo se produce la exposición de los bebés al BPA?

Los bebés quedan expuestos al BPA principalmente de las siguientes maneras:

- Una pequeña cantidad de BPA puede transferirse del revestimiento de una lata a la leche líquida para lactantes y el niño puede consumirla.
- En casos poco frecuentes, se encuentran pequeñas cantidades de BPA en la leche en polvo para lactantes.

- El BPA también puede pasar a la leche o preparado para lactantes procedente de ciertos tipos de biberones plásticos que lo desprenden cuando se vierte líquido caliente directamente en el biberón.
- Durante el embarazo, el feto puede estar expuesto al BPA procedente de su madre, si la madre ingiere BPA que se ha transferido de una lata o envase plástico del que ha comido o bebido.

P: ¿Cómo puede reducirse la exposición al BPA?

- **Para los bebés en lactancia materna:** Se espera que la exposición de los bebés al BPA por lactancia materna sea baja en comparación con la exposición que se produce con las leches artificiales para lactantes.
- **Para los bebés alimentados con biberón:** Los padres deben tomar las siguientes medidas a fin de limitar la posible exposición al BPA:
 - **Estar atentos al tipo de biberón que utilizan.**
 - Los padres deben procurar usar biberones de plástico con la etiqueta «Sin BPA» o biberones fabricados con plástico de aspecto turbio o traslúcido. (Estos biberones no contienen BPA).
 - A partir de enero de 2009, los principales fabricantes estadounidenses de biberones y tazas para alimentar a lactantes han dejado de usar BPA en la fabricación de estos productos. Las marcas de estos fabricantes incluyen: Avent, Doctor Brown's Natural Flow, Evenflo, First Essentials, Gerber, Munchkin, Nuk y Playtex
 - Los padres pueden utilizar biberones de vidrio, pero deben tener presente el riesgo de lesiones para ellos o para su bebé si el biberón se cae o se rompe.
 - **Tenga presente que la temperatura importa.**
 - Evite calentar leche o el preparado para lactantes en biberones plásticos de policarbonato.
 - Evite verter leche o el preparado para lactantes caliente directamente en biberones plásticos de policarbonato.
 - Esterilice y limpie los biberones de acuerdo con las instrucciones. Los biberones deben dejarse enfriar a temperatura ambiente antes de añadirles la leche o el preparado para lactantes.
 - Lave los biberones plásticos a mano con agua y jabón. No utilice cepillos ni detergentes abrasivos que puedan rayar los biberones.
 - **Siempre que pueda, evite las leches maternizadas líquidas o en polvo envasadas en latas de metal.**
 - Procure usar leches en polvo para lactantes envasadas en cajas de cartón.
 - **Descarte los biberones o las tazas dañados.**
 - Si contienen BPA, los biberones y tazas pueden liberar pequeñas cantidades del producto químico.
- **Para embarazadas o mujeres en lactancia materna:** Las embarazadas o las mujeres en lactancia materna pueden considerar
 - no calentar los alimentos ni las bebidas en envases plásticos de policarbonato;
 - no colocar en el microondas alimentos envueltos en plástico;

La leche materna tiene beneficios nutricionales reconocidos: se recomienda a las madres amamantar a sus bebés

Las leches maternizadas en cualquier envase pueden ofrecer importantes ventajas de salud para algunos bebés y el beneficio comprobado de una buena nutrición supera el posible riesgo de exposición al BPA.

- reemplazar los envases plásticos de policarbonato gastados, rayados o turbios, incluidas las botellas para agua;
- reducir la cantidad de alimentos enlatados que se ingieren de latas revestidas en plástico y, a la vez, mantener una dieta sana. Recuerde: ingerir alimentos variados, frescos, congelados, secos o enlatados proporciona importantes beneficios nutricionales.
- **Para el público en general:**
 - Evite calentar los alimentos en envases de policarbonato o colocar alimentos calientes en estos envases.
 - Evite colocar en el microondas alimentos envueltos en plástico;
 - Evite el uso de platos y otros utensilios de policarbonato para la mesa.
 - Lave los envases plásticos a mano con agua y jabón.
 - Reduzca la cantidad de alimentos enlatados que ingiere de latas revestidas en plástico y, a la vez, mantenga una dieta sana. Recuerde: ingerir alimentos variados, frescos, congelados, secos o enlatados proporciona importantes beneficios nutricionales.

P: ¿Cómo pueden elegirse plásticos más inocuos (sin BPA) para los envases de alimentos y bebidas?

Observe el símbolo en la parte inferior del envase plástico antes de comprar. Los envases plásticos más inocuos para **usos de baja temperatura** mostrarán los siguientes símbolos:



Si desea obtener más información acerca de los efectos del BPA sobre la salud, puede con Shannon Rossiter, MPH, en el 303-692-2617 o Raj Goyal, Ph.D., en el 303-692-2634.

Referencias:

U.S. Food and Drug Administration (2010). Disponible en Internet en <http://www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm064437.htm>, último acceso: 2/2010.
 National Toxicology Program (2010). *Bisphenol A (BPA)*. Disponible en Internet en <http://www.niehs.nih.gov/health/docs/bpa-factsheet.pdf>; último acceso: 2010.

U.S. Department of Health and Human Services (2010). *Bisphenol A (BPA) Information for Parents*. Disponible en Internet en <http://hhs.gov/safety/bpa/>; último acceso: 2/2010.