



# Somos lo que comemos

## Porqué consumir alimentos ecológicos: Menor exposición a pesticidas

La principal fuente de exposición a pesticidas en la población general es a través de la dieta.

Una considerable proporción de los pesticidas sintéticos usados en la agricultura industrializada tiene propiedades neurotóxicas, de disrupción endocrina, carcinogénicas y de otros tipos. (Ver tabla 1).

En la Unión Europea	Agricultura industrial	Ecológica
Número de sustancias aprobadas	389	35
Alguna toxicidad aguda	102	3
Sospecha de carcinógeno humano	28	0
Mutagénico Células Germinales (2)	2	0
Tóxico para la reproducción (1B+2)	29	0
Candidatos a los que se busca sustituto	87	1

Llevar una dieta más vegetariana rica en verduras, legumbres, frutas y hortalizas ha aportado evidencias científicas suficientes para disminuir muchas de las enfermedades crónicas.

Existe un cuerpo de evidencia científica creciente sobre los efectos en el cerebro en desarrollo por la exposición a pesticidas a dosis bajas sobre todo durante el embarazo y los primeros años de vida. La exposición a pesticidas durante el embarazo en el trabajo o por el uso en el hogar también durante la infancia, se ha asociado a un mayor riesgo de algunos tipos de cáncer, como linformas y leucemias.

Incrementar el consumo de los productos ecológicos disminuye sustancialmente la exposición a pesticidas. Los niños con dieta orgánica excretan por la orina hasta 9 veces menos de pesticidas

