



JUAN CARLOS
LÓPEZ SANCHO
Especialista en patología
y radiaciones del
laboratorio

Siempre hemos comentado, lo bien que se siente uno cocinando e innovando, la cocina como lugar de creación y preparación de alimentos, en la mayoría de los casos la cocina es el lugar de muchas viviendas donde se pasa más tiempo después de la habitación de descanso, de la sala de estar o del despacho, ya que en la mayoría se come incluso en ella.

Cocinando radiaciones

Alguien ha pensado en los riesgos que hay en ella? Y no esto hablando de humos, accidentes domésticos y otros elementos, no, estoy hablando de las radiaciones, si estas radiaciones, de que la más evidente es la contaminación electromagnética, que muchos creen y relacionan solo con antenas de telefonía móvil y líneas de alta tensión, pero que hoy en día están dentro de casa, hoy voy a hablar de estos riesgos que también hay en la cocina.

La cocina tendría que estar en la categoría maquinaria industrial y no doméstica como hoy en día, por la afinidad de maquinaria que produce campos importantes y abundantes, en radiaciones eléctricas y magnéticas. Eléctricas porque todo el cableado de los electrodomésticos y de la instalación de la cocina produce un campo eléctrico, sobre todo y curiosamente cuando está apagado. Cuando está encendido aparece otro campo igual o más peligroso que es el campo magnético que se produce en el funcionamiento de los motores de los diferentes electrodomésticos que hay en ella.

Estas son las principales fuentes de contaminación electromagnética:

1. **Nevera:** Un electrodoméstico que funciona 24 horas al día 365 días al año.
2. **Horno microondas:** Es el más peligroso por tener todos los campos de alta y baja frecuencia y pone en duda el resultado de cocción de los alimentos.
3. **Campana extractora:** Normalmente está conectada directamente a la red sin posibilidad de desenchufarla, emite gran campo eléctrico si la instalación no es la correcta y cuando



funciona un campo magnético importante.

4. **Pacas de inducción:** Producen un gran campo magnético que se produce a la altura de nuestras partes reproductoras

Prevención:

- **La nevera** tendría que estar fuera del paso y de trabajo en la cocina. Sobre todo evitar que la parte posterior de una habitación de descanso.
- **El horno microondas** hoy en día solo se utiliza para calentar, es un aparato prescindible, el radio de radiación y de acción es 2 metros en campo magnético y 8 metros en alta frecuencia, muchas cocinas superan esta circunferencia. Si se utiliza, que no haya personas en ese radio.
- **La campana extractora** es una máquina industrial que tiene sus riesgos, el desenchufar la campana y/o poner un interruptor de desconexión, es importante por el campo eléctrico que produce y cuando esta en funcionamiento produce un campo magnético, que podemos desactivar, apagan-

do la campana cuando removamos la comida o echemos ingredientes y cuando hayamos acabado, volvemos a activarla.

- **Las placas de inducción** son limpias y nos quemamos, pero su riesgo es la inducción, es prácticamente lo mismo que el microondas pero sin la alta frecuencia, se evita cambiándolas por una de vitrocerámica, gas o apagandola cuando manipulemos la cocción y activando las cuando hayamos acabado.

También se soluciona si hay espacio pasándolos a otra dependencia más apartada de las personas como una galería o terraza.

Como podéis ver la cocina hoy por hoy, sobrevive en un ambiente contaminado por estas radiaciones y que se soluciona con distancia, todo esto facilitará mucho que cuando estemos en la cocina no sea una losa, que con el tiempo nos produzca desmejoramiento que acabe en enfermedad. ca

+ información: www.gigabertz.es