

PAPEL DE LAS GRASAS EN LA SALUD

La grasa es el componente de la dieta que más influye en el perfil lipídico, teniendo mayor importancia el tipo de ácidos grasos consumidos que la cantidad total de ellos.

La FESNAD, en un detallado documento de consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población adulta española, recoge la evidencia científica obtenida a partir de diversos estudios publicados entre los meses de enero de 2004 y 2014 sobre las grasas en la alimentación y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, angina de pecho y accidente vascular cerebral) o diabetes.

¿Qué diferencias existen entre los distintos tipos de grasa culinaria?

Existen diferentes tipos de grasa alimentaria con origen y propiedades también muy diferentes:

1. Las grasas vegetales insaturadas se encuentran en las semillas y frutos oleaginosos, en los frutos secos y en los aceites de pescado. Se definen como grasas cardiosaludables por su contenido en ácidos monoinsaturados, y más concretamente, el aceite de oliva que desciende la colesterolemia.
Por su parte, el ácido omega-3 presente en los pescados grasos y algunos aceites y frutos secos, reduce el riesgo cardiovascular por su acción antiinflamatoria, así como por la mejora del perfil lipídico y de la presión arterial.
2. La grasa saturada, se encuentra formando parte de los alimentos de origen animal y de los aceites tropicales. Aumenta el colesterol y el riesgo cardiovascular (RCV).
3. La grasa trans, mayoritariamente se produce a nivel industrial (aceite o grasa total o parcialmente hidrogenada), y se comporta como grasa saturada. Existen evidencias consistentes de una relación directa entre el consumo de AGT y el riesgo cardiovascular.

ÁCIDOS GRASOS	TIPO DE GRASA	FUENTES ALIMENTARIAS
MONOINSATURADOS	Aceite vegetal insaturado	- Aceites: oliva y colza. - Frutos secos: Avellanas, almendras, cacahuetes, sésamo. - Aceitunas y aguacate.
POLIINSATURADOS Omega – 6		- Aceites: girasol, maíz y soja. - Frutos secos: nueces, semillas de girasol, sésamo y cacahuete.
Omega – 3		- Pescados, especialmente grasos (azul). - Aceites: colza y soja. - Frutos secos: nueces.
SATURADOS	Aceite vegetal saturado	- Aceites tropicales: coco, palma.
	Grasas animales	- Mantequilla, nata, Queso, tocino y embutidos.
	TRANS	- Margarinas - Aperitivos salados (patatas fritas, palomitas....) - Productos precocinados (empanadillas, croquetas, pizza.....) - Bollería industrial.

Una de las características de la alimentación de los países industrializados como el nuestro, es un excesivo consumo de grasas saturadas y trans, con la repercusión negativa en la salud cardiovascular.

¿Qué es la grasa trans?

Los ácidos grasos trans se encuentran de forma natural, en la carne y la leche de vaca. Pero también pueden obtenerse industrialmente a partir de aceites vegetales

insaturados por hidrogenación que los convierte en grasas sólidas o semisólidas, menos susceptibles a la oxidación.

La hidrogenación consiste en introducir moléculas de hidrógeno en los aceites vegetales para transformar los ácidos grasos insaturados originales, en ácidos saturados con hidrógeno. Esto da lugar a cambios en el aspecto, textura y posibilidades de uso, así como una mejora en el sabor y en la consistencia de los productos elaborados con dicha grasa. Sin embargo, este cambio en la configuración de la grasa provoca efectos adversos sobre el perfil lipídico y en la salud cardiovascular, al producir alteraciones en el metabolismo de las lipoproteínas. En concreto, la ingestión de grasa trans se relaciona con el aumento de la concentración de colesterol total y colesterol LDL y con la disminución del colesterol HDL. En este momento, existe evidencia científica de que consumir grasa *trans* es nocivo para la salud, sobre todo si se consumen en exceso.

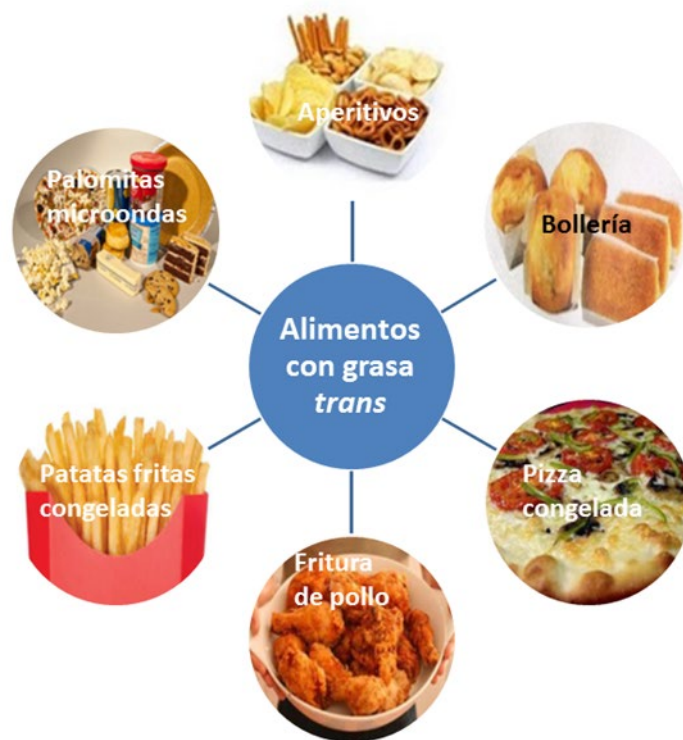
La industria alimentaria utiliza este tipo de grasa porque los productos elaborados con ella tienen un periodo de conservación más prolongado al necesitar más tiempo para enranciarse.

¿Cómo identificar si un producto alimentario tiene grasa trans?

La información acerca de la presencia o no de grasa trans, se encuentra en el etiquetado de los alimentos procesados, y más concretamente en la lista de ingredientes, si indica aceite o grasa vegetal total o parcialmente hidrogenada.

¿Qué alimentos contienen grasa trans añadida?

Las grasas hidrogenadas se emplean con frecuencia en la elaboración de pastelería y bollería industrial, productos precocinados (empanadillas, croquetas, canelones, pizza, salsas...), aperitivos salados (galletitas, patatas fritas, palomitas,...), productos de panadería (pan de molde, pan tostado...), galletas, helados y muchos productos de los llamados fast-food..., alimentos cada vez más demandados por la población.



¿Hay que evitar totalmente el consumo de grasa trans?

En el momento actual no existen recomendaciones de consumo de ácidos grasos trans, aunque parece justificado a la luz de los conocimientos disponibles, limitar la ingestión de alimentos procesados industrialmente ricos en grasa hidrogenada.

Para considerar un alimento procesado libre de grasa hidrogenada debe tener menos de 0.5 gramos de grasa hidrogenada por porción.

La Organización Mundial de la Salud y la American Heart Association recomiendan disminuir el aporte de AGt al 1% del aporte energético total (2 g día para una dieta de 2.000 kcal).

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, la American Dietetic Association, la US Dietary Guidelines y la FDA recomiendan disminuir su aporte tanto como sea posible.

Las estrategias más utilizadas para reducir la ingesta dietética de AGt son la limitación voluntaria del consumo de alimentos procesados, y la normativa local o regional que regule el contenido en AGt de los alimentos.

Bibliografía

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).
Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta.
FESNAD 2015. Disponible en:
www.fesnad.org/pdf/Consenso_sobre_las_grasas_y_aceites_2015.pdf