



ALIMENTACIÓN

GRASAS TRANS

LA AMENAZA ESTÁ EN LA ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL

Mejoran el aspecto y la textura de la bollería industrial los y precocinados, aunque su abuso desequilibra el colesterol y favorece la obesidad. En la actualidad, su empleo no tiene ningún tipo de control, pero Sanidad estudia limitar en un 2% su presencia en todos los alimentos

Beatriz Muñoz ● MADRID

Se «esconde» en los alimentos más apetecibles que, por norma general, son a su vez los menos saludables. Imagine, por ejemplo, un bollo que rebosa crema o chocolate o un cuenco de palomitas de maíz o patatas fritas. Su apariencia, a la que en contadas ocasiones es casi imposible resistirse, se debe a la presencia de grasas trans en su composición. Isoune Zubieta Satrustegui, dietista-nutricionista del Instituto de Ciencias de la Alimentación (Icaun) de la Universidad de Navarra, explica que «son producto del proceso de solidificación o semi-solidificación de los aceites vegetales aplicados por la industria alimentaria en la preparación, elaboración y procesado de los diferentes productos alimentarios». Pese a las virtudes que puede tener su empleo en la industria, son muchas las voces que se revelan contra la utilización de estas grasas en la alimentación debido a los importantes riesgos que ejercen sobre la salud.

En esta línea, esta semana se ha presentado el anteproyecto de ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición en el que se fijará en un dos por ciento el contenido máximo de grasas saturadas o trans que podrán contener los alimentos comercializados en nuestro país. El presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), Roberto Sabrido, explica que «según los estudios del consejo de Nutrición de Dinamarca, asumidos por

la Organización Mundial de la Salud, (OMS), para que las grasas trans no provoquen un efecto negativo sobre la salud del consumidor, se recomienda que del total de energía que se consuma en un día, el uno por ciento se deba, como mucho, a las grasas trans». De este modo, y después de que, según Sabrido, «existe mucha evidencia científica de que la ingesta diaria de este tipo de grasas aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares», España se convertirá en uno de los primeros países, junto con Dinamarca en hacerles frente después de que en Nueva York y California las hayan prohibido por completo.

No fue hasta los años 60 cuando las grasas trans alcanzaron su máximo apogeo y empezaron a formar parte de la industria alimentaria. Si su bajo coste era un baza a tener en cuenta, no lo era menos el hecho de que se llegó a creer que podían

Están presentes, en pequeñas cantidades, en algunos lácteos y en la carne de los rumiantes



actuar como un buen sustitutivo de las grasas saturadas ya que, por aquel entonces, se pensaba que su abuso no era proporcional a un buen estado de salud. Para Javier Montero, médico internista del Hospital USP San Camilo de Madrid, el origen de las grasas trans «es la respuesta de la industria alimentaria a las indicaciones de las autoridades sanitarias de sustituir las grasas animales por las vegetales». Gracias a este procedimiento, la grasa se vuelve «más estable, aguanta mejor el paso del tiempo y mejora el sabor», añade. En cualquier caso, Cleofé Pérez-Portabella, supervisora de la Unidad de Nutrición del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona, insiste en que «hoy en día el empleo de grasas trans es una solución de segunda calidad».

MÁS SABOR

Uno de sus puntos fuertes es que contienen lo que la industria alimenticia denomina potenciadores del sabor. Las grasas sólidas, como sucede con las trans, «estimulan de una manera más efectiva las papilas gustativas situadas en la boca y crean una sensación más placentera», sostiene Montero. Todos los productos en los que están presentes estas grasas llevan la etiqueta de poco saludables y no es de extrañar porque, según Zubieta, «las mayores fuentes alimentarias de ácidos grasos trans son los aperitivos industriales salados y dulces como patatas chips, palomitas de microondas, galletas, productos de pastelería y bollería industrial, helados cremosos, margarinas y alimentos precocinados o preparados y el fast-food». A modo de ejemplo, Montero recuerda que «150 gramos de patatas fritas poseen siete gramos de grasas trans y un bollo industrial entre cinco y seis. De una forma inocente, en nuestro propio domicilio podemos generarlas si recalentamos en exceso el aceite de oliva en las frituras o si reutilizamos en demasía dicho aceite».

RIESGOS

Numerosos estudios científicos confirman que «un consumo elevado de grasas trans conlleva un aumento del riesgo de padecer enfermedades de origen cardiovascular al disminuir el colesterol "bueno" o HDL y aumentar el "malo" o LDL», advierte Montero. Asimismo, también podrían contribuir, según Zubieta, al desarrollo

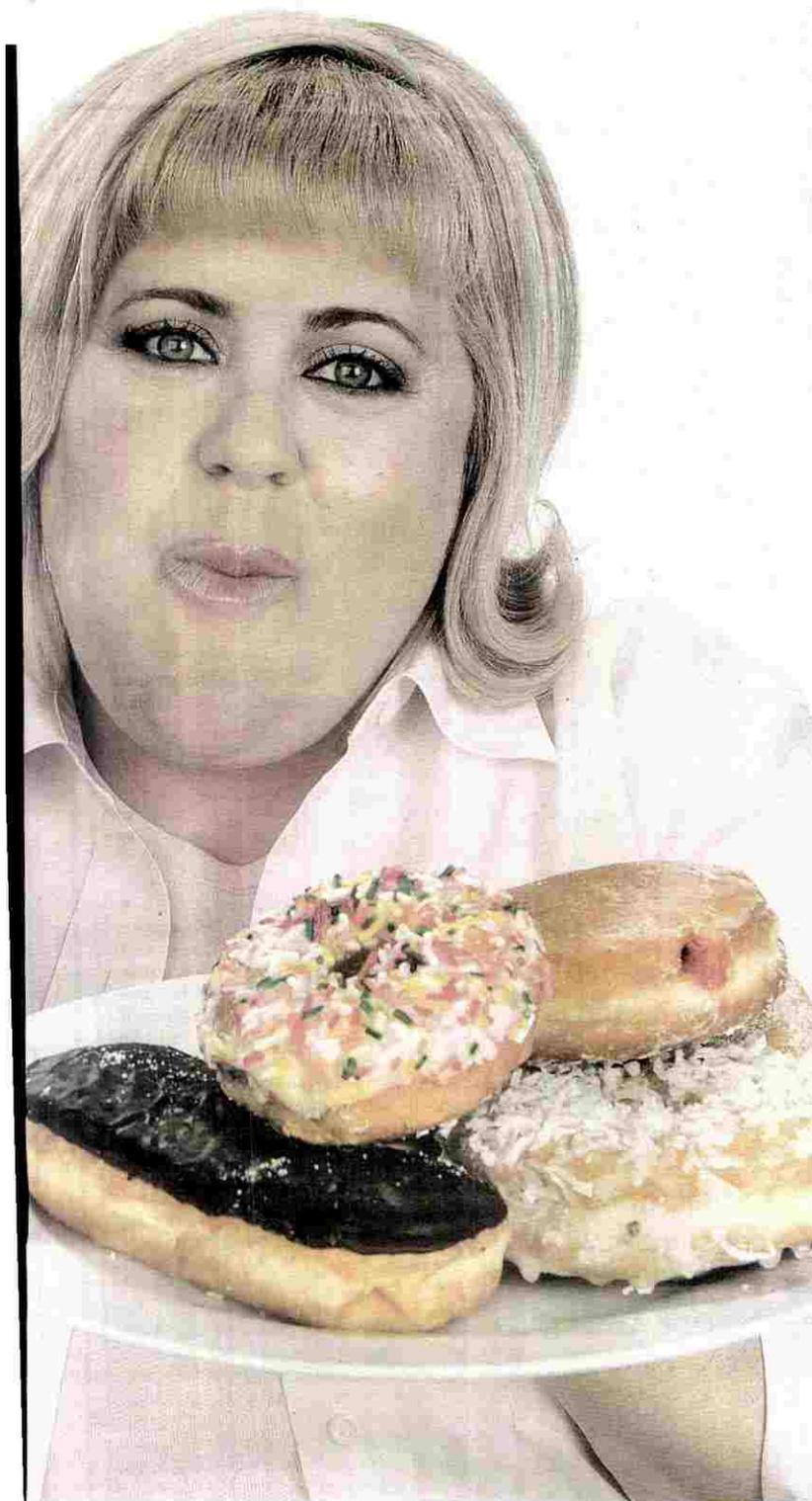


de «enfermedades crónicas incluyendo obesidad, diabetes tipo II y alergias». Al margen del propio control que pueda tener el consumidor a la hora de prescindir de estos productos por el bien de su salud, lo cierto es que hasta el momento, no existía ningún tipo de control por parte de las autoridades respecto a la cantidad de grasas trans que incluían las empresas



ALIMENTACION

CORBES



alimentarias en la fabricación de sus productos. Ante esta situación, Sabrido defiende que lo que se pretende «es marcar un límite, porque se ha visto que en la medida en que se disminuye su ingesta se reduce, además, la obesidad que a día de hoy y según la OMS, está definida como la primera pandemia no infecciosa del siglo XXI». Ante esta situación, no queda

más remedio que pensar en cómo le puede influir este anteproyecto de ley a la propia industria alimentaria. En palabras de Sabrido, «estamos a la espera de que hagan sus propias alegaciones. No hay que olvidar que en su día ya hizo un esfuerzo muy importante porque ha ido reduciendo

(Continúa en la página siguiente)



ALIMENTACIÓN

Los ácidos grasos de la polémica

LA HIDROGENACIÓN

- **Añade hidrógeno a la grasa insaturada**
 - Grasa más estable y sólida a temperatura ambiente
 - Más adecuada para su empleo en la preparación de alimentos
- **Aumenta la vida útil del producto y abarata costes**

¿QUÉ SON LAS GRASAS TRANS?

- **Los ácidos grasos insaturados de los alimentos hidrogenados**

¿SE PUEDEN EVITAR?

- **Están presentes de forma natural en alimentos como lácteos y carne de rumiantes**
- **Un estudio de la OCU sobre 49 productos revela que más de la mitad exceden los niveles**

EQUIVALENCIAS

150 gr = 7 gr
de patatas fritas de grasas trans

1 = 5/6 gr
Bollo industrial de grasas trans

¿En qué alimentos se emplean?

COMIDA RÁPIDA

BOLLERÍA INDUSTRIAL, PASTELERÍA, GALLETAS, HELADOS

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

PATATAS FRITAS DE BOLSA, CHUCHERÍAS, PALOMITAS

ALIMENTOS PRECOCINADOS

¿Está controlado su empleo?

En España se ha fijado en un 2% el contenido máximo de grasas saturadas.
Dinamarca la ha limitado a un 2%.

En California a partir de 2010 no podrán adquirirse productos que contengan grasas trans

Riesgos para la salud

De 5 a 8 gr diarios aumenta el riesgo de infarto y diabetes	Estudios científicos relacionan su consumo con el desarrollo de cáncer de mama, próstata y colon	Aumentan el colesterol «malos» o LDL y reducen el «bueno» o HDL, aceleran el desarrollo de arteriosclerosis
---	--	---

Fuente: Elaboración propia

(Viene de la página anterior)

considerablemente el número de grasas trans en sus productos. De hecho, el consumo medio en nuestro país está, en la actualidad, por debajo de la media de la Unión Europea». El límite que se prevé establecer no sólo se va a instaurar a todo producto que se comercialice en España, sino que «cuando vengan otras empresas extranjeras a vender sus productos aquí, no podrán hacerlo si superan el dos por ciento de grasas trans». Una vez que este anteproyecto de ley se apruebe por el Consejo de Estado y tras obtener el visto bueno del Consejo de Ministros, se iniciará su trámite parlamentario con el objetivo de que pueda ser aprobado «a finales del primer trimestre del próximo año o a inicios del segundo», sentencia Sabrido.

Hasta que esta ley entre en vigor, Montero insiste en que «lo que le queda al consumidor es la información personal y la lectura obligada de la etiqueta informativa del producto alimenticio donde deberá buscar la presencia y cantidad de grasa vegetal parcialmente hidrogenada». Esta misma opinión la comparte Pérez-Portabella, quien añade que «la etiqueta es, a día de hoy, la mejor herramienta que tiene la persona para saber qué contiene lo que va a tomar». Pero no hay que olvidar, continúa la experta, que «la tecnología actual ha conseguido, por ejemplo, en el caso de la margarina que sean de mejor calidad y tengan menos ácidos grasos saturados y más vitaminas y fitoesteroles».

Según los expertos de la Universidad de Harvard «son el mayor desastre de la industria alimentaria»

La tecnología actual ha conseguido, en el caso de las margarinas, que sean de mejor calidad

Sin embargo, un estudio elaborado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) entre 49 productos procesados, revela que más de la mitad están mal calificados por la presencia excesiva de ácidos grasos saturados. En este sentido, la OCU reclama a los fabricantes que cuiden más la calidad de las grasas que emplean, sobre todo, en alimentos de consumo habitual como sucede con las galletas. Tampoco estaría de más que mejoraran en las patatas fritas o en los aperitivos, aunque sean alimentos que se deban limitar a un consumo esporádico. Por tanto, la OCU insiste en la necesidad de que se declare exactamente de qué grasa se trata porque «el consumidor tiene derecho a esa información, ya que no todos los aceites vegetales tienen el mismo efecto sobre la salud», sentencian.

Prescindir por completo de estos productos supone, para la gran mayoría, una ardua tarea. Además, no hay que olvidar que también «están presentes manera natural, aunque en pequeñas cantidades, en la grasa animal de los rumiantes y, por lo tanto, en su carne y en su leche», advierte Zubieta. En cualquier caso, lo más importante es que su ingesta «no supere los cinco gramos diarios y que el total de las calorías que aporten no supongan más del cuatro por ciento», insiste Montero. Con este panorama no es de extrañar que expertos de la Universidad de Harvard hayan clasificado a las grasas trans como «el mayor desastre de la industria alimentaria de la Historia».