



Cuidado con el aceite de las patatas de bolsa

"Patatas, sal y grasa vegetal". Esto es cuanto figura en la etiqueta de muchas de las bolsas de aperitivos que pueblan los supermercados. Tras un primer vistazo, y al constatar la ausencia de conservantes, colorantes y estabilizantes, muchos consumidores apostarían por asegurar que se trata de un producto saludable. Sin embargo, la realidad es que el snack podría albergar grandes cantidades de sustancias perjudiciales para el corazón.

FUENTE | El Mundo Digital

14/02/2010

"La gente lee grasa vegetal en una etiqueta y se relaja, tiende a asociarla con un perfil saludable, cuando no siempre es así", alertan los expertos, quienes recuerdan que el aceite de oliva poco tiene que ver con los artificiales ácidos grasos 'trans' o los aceites de coco y palma, pese a que todos ellos tienen un origen vegetal.

Mientras el primero protege las arterias por su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, los segundos son grandes aliados del colesterol, fundamentalmente cuando se consumen en exceso. La falta de claridad, que no sólo afecta a los datos que aportan los aperitivos, sino también a muchos otros productos de bollería industrial, precocinados y alimentos de comida rápida, exige un cambio en la legislación sobre la información nutricional que le llega al consumidor, tal como están reclamando estos días diferentes especialistas de todos los ámbitos.

"Al leer una etiqueta en la que sólo se dice grasa vegetal, sin más detalles, siempre hay que sospechar", alerta Pedro Mata, director de la Unidad de Lípidos de la [Fundación Jiménez Díaz de Madrid](#), quien subraya que "el que usa aceites saludables siempre lo destaca" como un activo importante de su producto.

"Tendemos a pensar que un paquete de patatas es menos perjudicial que un bollo y que pueden consumirse muy a menudo, pero si pudiéramos comprobar el tipo de aceite en el que están fritas es posible que, en muchos casos, cambiáramos de opinión", añade.

La legislación actual no exige que cada fabricante especifique el origen de la grasa que utiliza, lo que, según este especialista, da pie a que los aceites menos saludables se camuflen bajo el genérico vegetal. "Por ejemplo, los aceites de coco y de palma son muy comunes en la cocina industrial, pero pocas veces aparecen detallados en la etiqueta", explica el especialista del centro madrileño. ¿La causa? Su alto contenido en ácidos grasos saturados -los que normalmente contienen las grasas animales, como la mantequilla-, cuyo consumo excesivo se ha asociado en repetidas ocasiones con un mayor riesgo cardiovascular debido, principalmente, a que contribuyen a aumentar los niveles de colesterol en sangre. Su abuso también se ha relacionado en la literatura científica con un mayor riesgo de obesidad, problemas metabólicos y otros trastornos, como el cáncer.

Pese a este perfil tan poco saludable, estos aceites ocultos en las listas de ingredientes no son,

sin embargo, los que más preocupan a los especialistas. El verdadero caballo de batalla para nutricionistas y cardiólogos son las grasas 'trans'.

Estos lípidos están presentes de forma natural -y en pequeñas cantidades- en la carne de los rumiantes y en los productos lácteos, pero, la mayor parte de los que consumimos tienen un origen artificial. Gracias a un proceso denominado hidrogenación y a partir de aceites vegetales, es posible obtener estas grasas, que resultan muy baratas y de fácil manejo para la industria.

Mejoran la apariencia de los alimentos, garantizan su sabor e incluso hacen que perduren más. Sin embargo, estudios científicos han concluido que ingerir cinco gramos diarios de estos lípidos aumenta hasta un 25% el riesgo de infarto. Las trans son especialmente dañinas para el corazón porque, al contrario que las saturadas, no sólo elevan los niveles de LDL -también conocido como 'colesterol malo'-, sino que también provocan un descenso en el HDL o 'colesterol bueno', generando todo un cóctel perjudicial para el organismo.

Muchas de las galletas, aperitivos, bollería industrial, productos precocinados o de comida rápida que existen en el mercado se elaboran a partir de ácidos grasos trans, por lo que, para el consumidor medio, no es difícil ingerir una dosis considerable a la semana.

"El verdadero problema es que la gente no es consciente de la cantidad de este tipo de grasas que consume", apunta Jordi Salas, catedrático de Nutrición y Bromatología de la [Universidad Rovira i Virgili de Tarragona](#), quien asegura que "las estimaciones muestran que, en Occidente, entre el 4% y el 9% de las grasas que la gente toma se consumen en forma de 'trans'" mientras que la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) recomienda no superar el 1%.

GUERRA A LAS 'TRANS'

Según los especialistas, el total de grasa en la alimentación debe ser inferior al 30% de las calorías consumidas y, de ellas, la mayor parte debe ingerirse en forma de ácidos grasos insaturados, precisamente los que le han otorgado el calificativo de saludable al aceite vegetal. Estas grasas pueden dividirse en dos tipos: poliinsaturadas y monoinsaturadas. Ni las primeras -contenidas abundantemente en el aceite de girasol- ni las últimas -el mejor ejemplo es el aceite de oliva- elevan significativamente los niveles de colesterol en sangre, por lo que se consideran beneficiosas para el organismo. Sin embargo, muchos expertos coinciden en señalar a una de ellas como especialmente saludable.

"Cada día está más claro que el consumo de grasas monoinsaturadas tiene cierto efecto cardioprotector", apuntan José Serrano, del [Centro Nutren de la Universidad de Lleida](#) e Ignacio Sánchez, miembro de la [Asociación Española de Licenciados y Doctores en Ciencia y Tecnología de los Alimentos](#) (ALCYTA).

Estas diferencias tan significativas en el perfil saludable de las diferentes grasas han llevado a distintos organismos a reclamar en numerosas ocasiones una regulación específica.

Los últimos en hacerlo han sido un nutrido grupo de médicos británicos, quienes han solicitado a las autoridades del país "una prohibición total" de las grasas trans, lo que, según sus palabras, "ayudaría a salvar muchas vidas". La [Sociedad Española de Cardiología](#) ya hizo pública la misma reivindicación hace un par de años. "Y todavía seguimos luchando", afirma Leandro Plaza, presidente de la [Fundación Española del Corazón](#).

A través de la red [European Heart Network](#) -un organismo que engloba a varias sociedades que promueven la salud cardiovascular- esta Fundación ha elevado al Parlamento Europeo una petición para que se regule la presencia de estos lípidos en los alimentos. "El objetivo es que sea de obligado cumplimiento referir en el etiquetado si el producto contiene ácidos grasos trans y en qué cantidad", comenta Plaza. Sin embargo, hasta el momento, las negociaciones no han dado ningún fruto. "Es un tema sujeto a enormes medidas de presión", lamenta este especialista, quien enseguida remarca que no es el momento de tirar la toalla.

"Las trans aparecieron hace décadas para intentar mejorar el perfil de las grasas de origen animal, pero al final resultaron ser peores que esas grasas saturadas. La industria tendrá, por tanto, que buscar ahora otra alternativa más saludable para el consumidor y cambiar su forma de

fabricación", sostiene contundente.

CAMBIO URGENTE

La reivindicación de Plaza no tiene por qué ser una expectativa para el futuro. Según los expertos, hace tiempo que es posible conseguir grasas similares a las trans en cuanto a estabilidad y rentabilidad, pero eliminando su carácter perjudicial. "La transesterificación permite lograr lo mismo que la hidrogenación, pero sin que se formen isómeros trans", explica Emilio Martínez-Victoria, director del [Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada](#).

Este especialista ha constatado en su día a día el hecho de que cada vez son más las empresas interesadas en reformular sus productos para ofrecer mejores perfiles de grasa. "La presión del mundo científico sobre la relación entre grasa y salud y las campañas institucionales han hecho que se produzca un cambio", comenta este especialista.

Coincide con su punto de vista Pedro Mata, para quien "las cosas ya van cambiando". Según sus palabras, hace unos años, la fuente principal de grasas trans provenía de grasas untables como las margarinas, mientras que "hoy, las marcas serias han cambiado la formulación para que no contengan este tipo de lípidos".

No es el único caso. Varias cadenas de comida rápida, antes señaladas por su importante contribución al consumo de grasas trans, también han cambiado su política para, si no eliminar por completo estos ácidos grasos de sus cocinas, sí limitar su presencia en el producto final. Así, según han explicado a SALUD fuentes de la compañía McDonald's España, la cadena "tiene desde 2007 un compromiso de utilizar un máximo del 2% de ácidos grasos trans y un 12% de grasa saturada en sus aceites de fritura".

Pero, pese a la buena voluntad de ciertas compañías - la industria alimentaria y las empresas de restauración se comprometieron a disminuir de forma progresiva los niveles de ácidos grasos trans-, la realidad es que sigue sin haber una normativa que obligue a todas las empresas a especificar los ingredientes de sus productos; una iniciativa que coinciden en reivindicar todos los especialistas consultados.

"La única manera de acabar con esta confusión tan grande para el consumidor es detallar de forma clara el contenido en cada etiqueta", comenta Salas, que combina la docencia con su labor como investigador en el Centro de Investigación en [Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición](#) (CIBERObn). Apoya sus palabras Leandro Plaza, quien subraya que "el cliente informado es el que de verdad puede elegir", por lo que reclama etiquetados detallados, claros, legibles y en los que la información figure en una parte destacada del producto.

Las autoridades sanitarias admiten la necesidad de mejorar la información disponible para el consumidor. Sin embargo, hay trabas que parecen difíciles de salvar. "La elaboración de un nuevo reglamento de información nutricional para el consumidor es un asunto que ahora mismo se está discutiendo a nivel de la Unión Europea y el tema del origen de las grasas es uno de los más controvertidos", explica Ana Troncoso, directora de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), quien reconoce que "cada vez hay más demanda por parte del ciudadano para conocer el contenido de los productos".

Según aclara, cualquier normativa futura dependerá "de lo que se decida en Europa", pero, aunque, de momento, "no se ha llegado a ningún consenso" la especialista se muestra optimista ante una pronta solución. "La industria ha realizado considerables esfuerzos en los últimos años y las empresas serias no tendrían por qué tener problemas para adaptarse. Se pueden conseguir grasas con propiedades plásticas y de estabilidad que no sean perjudiciales", apunta. "Ambas cosas son compatibles. Conseguirlo es precisamente el reto para el futuro de la industria y las autoridades sanitarias", remarca.

Pedro Mata va más allá. Para él, la clave está en la formación y la información. "La regulación no tiene por qué suponer ni el fin ni la demonización de ningún alimento", subraya. "Si en una etiqueta ves que lleva trans, no tienes por qué desterrarlo, simplemente debes saber que lo peligroso es consumirlo en exceso", comenta. Y lo mismo, aclara, es aplicable a las grasas

saturadas. "No son malas per se. Es más, el organismo también necesita tomar este tipo de grasas. El problema, como siempre, está en el abuso", explica este especialista que, como Salas, coincide en recordar que "no hay alimentos malos", sino dietas poco equilibradas.

Autor: Cristina G. Lucio