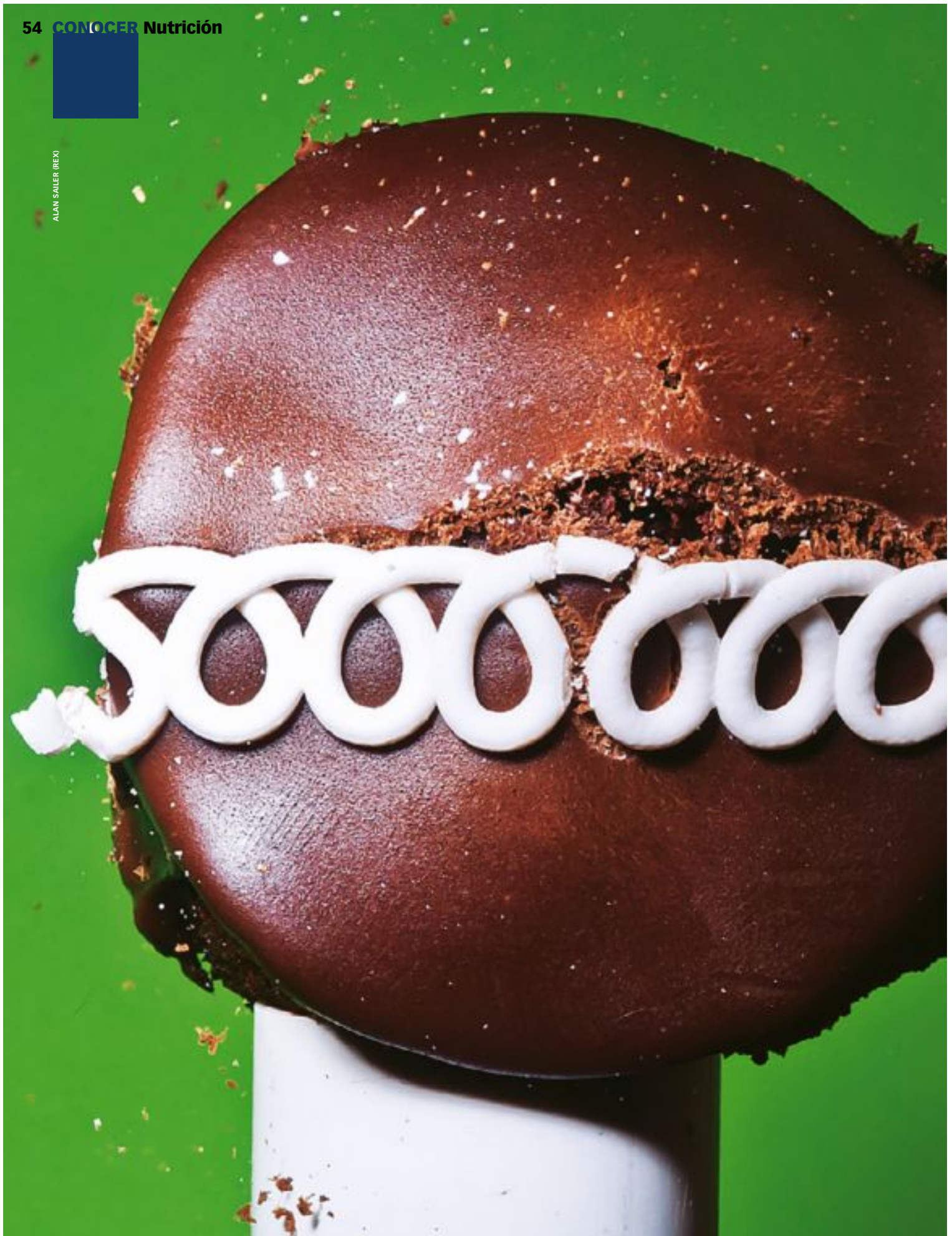




O.J.D.: 949757
E.G.M.: 2535000
Tarifa: 215092 €
Área: 2751 cm2 - 468%

54 CONOCER Nutrición

ALAN SAILER (MEX)





NUEVA REGULACIÓN

Guerra declarada a las grasas 'trans'

Muchos y cualificados estudios asocian el consumo de estas grasas con infartos, diabetes, obesidad y hasta cánceres. En Estados Unidos se ha lanzado una ofensiva 'oficial' contra ellas, con intención de erradicarlas del mercado. ¿Pero qué ocurre en España? ¿Qué se esconde detrás de este producto alimenticio tan polémico y tan extendido?

POR MARISOL GUIASOLA



56 CONOCER Nutrición

E s la peor grasa: aumenta el colesterol 'malo' (el LDL) y reduce el 'bueno' (el HDL). Es la combinación más nefasta para las arterias, el corazón y el resto del organismo».

NO LO DICE CUALQUIERA, SINO Valentín Fuster, director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC). Y la Organización Mundial de la Salud (OMS) no duda en citar una larga lista de estudios que relacionan el consumo de grasas *trans* —o grasas vegetales parcialmente hidrogenadas (como las llama la industria)— con un aumento del riesgo de infartos, ictus, infertilidad, endometriosis, cálculos biliares, alzhéimer, diabetes y cánceres. Fuster y la OMS coinciden en que «la erradicación de las *trans* puede ser una de las medidas más eficaces para combatir la mayoría de las enfermedades no transmisibles, de las cuales la cardiovascular es la más prevalente».

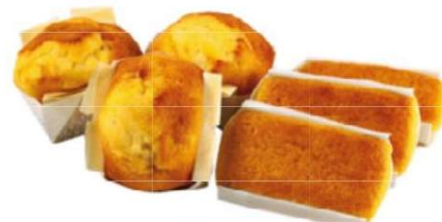
La lista de efectos adversos es cada día más temible. Un estudio de la Universidad de Wake Forest confirma que las *trans* «no solo favorecen el aumento de peso a igualdad de calorías consumidas, sino también la acumulación de grasa en el abdomen, el peor lugar, por ser un tipo de grasa altamente inflamatoria y peligrosa».

Hace unas semanas, la FDA —la agencia que regula los alimentos y medicamentos en los Estados Unidos— se hizo eco de las voces de alarma que venían reclamando un comunicado como el que por fin ha emitido, declarando las grasas *trans* como «no seguras». Aunque muchos fabricantes norteamericanos las habían ido retirando de sus productos —sobre todo desde 2006, cuando se los obligó a reseñarlas en las etiquetas—, esta

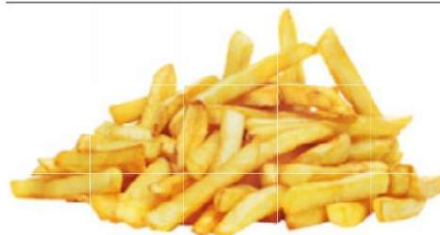
¿DÓNDE ESTAN LAS 'TRANS'...?

En los productos industriales que aquí reproducimos se encuentran las tasas más altas de media, lo cual no significa que estos alimentos contengan grasas *trans* por sí mismos: depende del fabricante, de cómo y con qué grasas haya elaborado sus productos. De ahí la importancia de comprar alimentos envasados para poder mirar las etiquetas y comprobar que no contienen *trans*, o que sí, pero por debajo del nivel que permita a una persona no sobrepasar el consumo diario aconsejado: el 1%. Las margarinas de la Unión Europea, por ejemplo, a diferencia de las americanas, ya casi no contienen grasas *trans*.

PRESENCIA EN LOS ALIMENTOS
En rojo g de *trans* por cada 100 g de producto.
En negro porcentaje de grasas *trans* sobre el total de grasas del producto.



BOLLERÍA INDUSTRIAL
1,3 - 5,9
14% - 28%



PATATAS FRITAS CONGELADAS
4,2 - 5,8 **2,5**
28% - 36% **30%**



PIZZA
0,5
3%

ofensiva de la FDA hará ya que casi nadie las siga usando. Según la FDA, «no hay nivel seguro de grasas *trans*».

Lo que se viene. Si el cambio es definitivo —hay un periodo de 60 días para alegaciones—, las *trans* se tratarán como un 'aditivo', que necesitará la aprobación de la FDA para su uso legal. Y es que, pese a tantas pruebas en

«¿Por qué se permitió comercializar grasas 'trans' cuando ya en 1990 se las relacionó con muertes?», se preguntan en Harvard

contra, ahí han seguido las *trans* como ingrediente de muchos productos. Una permisividad que ha exasperado a todo tipo de autoridades mundiales de la Medicina, como a Walter Willett, director del Departamento de Nutrición de Salud Pública de Harvard, que lleva décadas preguntándose: «¿Por qué se ha permitido seguir comercializando hasta hoy unas grasas que ya desde principios de los noventa estaban relacionadas con decenas de miles de ataques cardíacos y muertes prematuras al año, por no hablar de los miles de millones en costes sanitarios y laborales? La medida de la FDA llevará seguramente a eliminar las *trans* —agrega Willett—,



TRIÁNGULOS DE MAÍZ

5,8
22%



FRITURAS DE POLLO

4,9
25%



PALOMITAS

3,0
11%



CHOCOLATE

0,6
2%



HAMBURGUESA

0,4
3%



MARGARINAS

0,5
3%

► **¿CÓMO SE PRODUCEN?**

Las *trans* se producen al convertir aceites vegetales líquidos (de maíz, girasol o colza) en semisólidos, calentándolos artificialmente e hidrogenándolos así parcialmente. Con una consistencia como la de la mantequilla, esos aceites –antes líquidos– son más fáciles de manipular por la industria, añaden textura a los productos y hace que resistan más en la góndola.

► **¿CUÁNTAS GRASAS HAY?**

Existen dos grupos: saturadas e insaturadas. Las primeras, presentes ante todo en alimentos de origen animal (carne y derivados), son las 'malas': ya procesadas de origen, el organismo no tiene la cualidad de transformarlas y tiende a acumularlas hasta obstruir las arterias y causar problemas circulatorios. En las insaturadas, las 'buenas', se abre un mundo.

► **GRASAS BUENAS**

Entre las insaturadas están las monoinsaturadas (como el aceite de oliva) y las poliinsaturadas (aceites de girasol, de soja y las sanísimas del pescado), dentro de las cuales están a su vez las omega-3 (pescados azules, verdel o caballa, salmón, sardinas, anchoas, trucha, nueces, aceites de lino, de soja y de colza), que previenen cánceres, artritis y males cardíacos.

pero hoy siguen presentes en productos no envasados y platos de comida rápida. ¡Hace diez años, el 95 por ciento de las galletas, el 100 de las *crackers* y el 80 de la bollería contenían grasas *trans*! Y aunque su consumo se ha reducido mucho, nos ahorraríamos decenas de muertes prematuras al año solo eliminando las *trans* que aún perviven».

La gran paradoja. La hay, sí, y es grande: las *trans* son perfectamente prescindibles en la industria. «En nuestra compañía empleamos grasas más saludables desde hace muchos años», explica Ana Palencia, directora de comunicación de Unilever España,

una de las tres compañías (junto con Procter & Gamble y Nestlé) que lideran el gran consumo de alimentos en el mundo. «Cambiamos el proceso de hidrogenación de las grasas en los noventa para eliminar los ácidos *trans* de nuestros productos. Hoy ninguno de los que comercializamos, incluidas las margarinas, contiene grasas *trans*. También es justo decir que, desde el

¡Mire las etiquetas! La industria suele llamar a las 'trans' grasas vegetales parcialmente hidrogenadas

Ministerio de Sanidad y Consumo y a través de la Estrategia NAOS, se vienen dando recomendaciones desde hace años para que fabricantes y restauradores reduzcan de forma progresiva el contenido de ácidos grasos *trans* en los productos. Medidas como esa han reducido muchísimo el consumo de *trans* en España».

Denominaciones confusas.

Aunque la normativa exige indicar las grasas parcialmente hidrogenadas, hay productos procesados que siguen refiriéndose a ellas como 'grasas o aceites vegetales', lo que lleva al comprador a pensar que el producto se hace con aceite de oliva o de girasol. ►



ALTERNATIVAS A LAS GRASAS 'TRANS'

Las grasas son un nutriente esencial en la dieta: aportan energía al organismo y sirven de vehículo de algunas vitaminas liposolubles como las A, D, E y K. Aportan, a su vez, sabor y palatabilidad a los alimentos. Dado que cualquier grasa es mejor que la *trans*, estas, con sus pros y sus contras, podrían sustituirla en la industria.

ACEITES DE COCO Y PALMA

Sólidas en la naturaleza, estas grasas se usaron mucho hasta finales de los ochenta, cuando fueron erróneamente calificadas como peores que otras grasas muy saturadas. Si bien son menos saludables que las grasas monoinsaturadas (aceite de oliva virgen) o poliinsaturadas (aceites de girasol, maíz o colza), hoy se sabe que el aceite de coco puede aumentar el colesterol bueno (HDL), que ayuda a mantener las arterias despejadas.

ACEITES VEGETALES TOTALMENTE HIDROGENADOS

Si en vez de exponer a los aceites vegetales al gas hidrógeno durante un corto espacio de tiempo se los expone a dicho gas durante más tiempo, se consigue una grasa totalmente hidrogenada, con la consistencia de la cera y totalmente libre de grasas *trans*. Al mezclar aceite vegetal no procesado con grasas totalmente hidrogenadas se consigue una grasa semiblanda libre de *trans* que puede utilizarse en margarinas y alimentos procesados.

ACEITES VEGETALES TRADICIONALES

Una de las mejores alternativas es utilizar aceites vegetales, como el de oliva virgen (el más saludable) o bien de colza, maíz, girasol o soja, en su estado líquido. El problema es que son complicados de utilizar por la industria, se oxidan más rápidamente que las grasas *trans* y los productos elaborados con ellas no tienen una vida tan larga en las estanterías.

NUEVOS ACEITES VEGETALES DE OTRAS SEMILLAS

Una forma de evitar el enranciamiento es eliminar las sustancias responsables del mismo. En los aceites vegetales, la sustancia responsable es el ácido linolénico, uno de los omega-3. Cultivos selectivos han producido ya semillas de soja y de otras legumbres con muy bajos niveles de ácido linolénico. Problema: el proceso elimina el ácido alfa-linolénico, fuente de ácidos grasos omega-3, de los que somos deficitarios en la actualidad.

SUSTITUTIVOS DE LAS GRASAS

Algunas compañías están reemplazando las grasas *trans* por sustancias que ni siquiera son grasas. Dos ejemplos son el Z-trim, elaborado con fibra de soja, avena o arroz, y el Oatrim, con avena hidrolizada. En la boca parecen grasa. En el sistema digestivo actúan más como fibra.

Y no: está llevándose a casa un producto que pone en riesgo su salud. «¡Es hora de llamar a las cosas por su nombre y que la gente sepa lo que come!», claman desde las asociaciones de consumidores. «Permitir eso no solo pone en peligro la salud de la población y tiene un enorme coste para el sistema sanitario; además, acaba perjudicando a la industria alimentaria, que acusa una pérdida de credibilidad».

¿Seguimos consumiendo grasas 'trans' sin saberlo? Sí, en productos de bollería y pastelería (sobaos, magdalenas, palmeras y cruasanes); en *crackers*, colines y galletas (desde las tostadas hasta las rellenas de chocolate); en *pizzas* y masas de *pizza* y hojaldre; en croquetas, empanadillas,

patatas fritas y rebozados congelados; en palomitas, gusanitos y similares; en chuches y helados...

«Si bien alguien informado puede vigilar las *trans* que consume al día, otros menos conscientes del riesgo (como niños y adolescentes) pueden acabar sumando un total muy alto de estas grasas», advierten desde el Instituto de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol de Mataró, que en 2010 calculó que el 40 por ciento de los niños de enseñanza primaria consumen productos con grasas *trans*.

«Además de leer las etiquetas

mientras las autoridades se deciden a tomar medidas —señala Javier Salvador, presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)—, podemos evitar las *trans* no comprando productos que no especifiquen en sus etiquetas qué grasas llevan, desconfiando de los productos procesados sin envasar y vendidos a granel; evitando el consumo de *snacks* y comida rápida; y acudiendo a restaurantes que utilicen productos frescos. Nuestra salud depende de las decisiones que tomamos cada día». ■

El 40 por ciento de los niños españoles de enseñanza primaria consume productos con grasas 'trans'

PARA SABER MÁS

■ www.aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/destacados/dg_sanco.shtml. Reglamento de información alimentaria para el consumidor. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.