



LAS GRASAS: Cantidad y calidad



DR. PEDRO BETANCOR LEÓN

*Catedrático de Medicina
Hospitales San Roque*



LAURA TORRELLAS

*Graduada en Nutrición Humana
y Dietética
Hospitales San Roque*

Nuestras islas, han ido experimentando en las últimas décadas un notable incremento de mortalidad debido a enfermedades cardiovasculares, logrando situarse en las primeras posiciones en las listas estandarizadas de mortalidad tanto española, como europeas.

No sólo nos debe preocupar los niveles de obesidad, que ronda el 18% y un 22% en niveles de sobrepeso, en niños y adolescentes (frente al 13,9% de obesidad y al 12,5% de sobrepeso en el resto de España) En cuánto a los adultos el 18,2 padece sobrepeso –obesidad. Lo realmente preocupante del binomio sobrepeso –obesidad no es la cantidad de grasa que se consume (que conduciría únicamente a un incremento del peso), sino la calidad de la misma (ya que son las responsables de las enfermedades asociadas a la obesidad).

Cabe destacar que el 90% de los infartos se asocia a factores de riesgo clásicos conocidos, que son fácilmente modificables y prevenibles. Éstos factores de riesgo son la hipertensión, el colesterol elevado, el tabaquismo, la diabetes, una dieta inadecuada y por lo tanto, la obesidad. De éstos, los factores de riesgo más preocupantes son la diabetes y la obesidad, factores estrechamente relacionados con la mala nutrición. Esto se debe a que “nuestra sociedad ha pasado de un modelo de alimentación basado en los productos naturales a la comida rápida y los productos precocinados”.

- Entonces...¿Qué tipo de grasas debemos vigilar en nuestra alimentación?

- Las grasas más dañinas para nuestro organismo son: Las grasas saturadas y las grasas trans, debido a que elevan los niveles de colesterol en la sangre. Un alto nivel de colesterol en la sangre es otro importante factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. El colesterol dietético (el que ingerimos a través de los alimentos) afecta a los niveles de colesterol en la sangre en un grado mucho menor de lo que se pensaba originalmente y también mucho menor que las grasas saturadas y grasas trans. Debido a que la grasa saturada y el colesterol frecuente-



mente se encuentran juntos en los alimentos, al limitar la grasa saturada, también disminuirá el consumo de colesterol.

- Entonces...¿Qué tipo de grasas debemos vigilar en nuestra alimentación?

1. Las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL (“malo”), lo cual predispone al individuo a padecer un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud mayores. Usted debe evitar o limitar los alimentos ricos en grasas saturadas.

- Mantenga las grasas saturadas a sólo el 10% de sus calorías diarias totales.

- Los alimentos ricos en grasas saturadas son productos animales, tales como la mantequilla, quesos grasos, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasas.

- Algunos aceites vegetales, como el aceite de palma, el aceite de coco y el aceite de palma, también contienen grasas saturadas. Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente.

- Una dieta alta en grasa saturada incrementa la acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos). El colesterol es una sustancia suave y cerosa que puede causar obstrucción o bloqueo de las arterias.

2. Las grasas trans resultan más nocivas para el organismo que las saturadas, ya que, no solo aumentan los niveles de colesterol malo (LDL), sino que también disminuyen los niveles de colesterol bueno (HDL). Se utilizan frecuentemente para cocinar en algunos restaurantes. Los ácidos grasos trans se encuentran en los alimentos fritos, los productos comerciales horneados (rosquillas fritas, pastelitos y galletas...), los alimentos

procesados y algunas margarinas, y mantequillas. Pero... ¿qué beneficios le aportan a las industrias las grasas trans para que las añadan a sus productos? Pues muy fácil, las grasas trans intervienen en la elaboración de productos de alta calidad, ayuda a que se mantengan más frescos y les da una textura más apetitosa.

Por todo esto, debemos evitar los alimentos hechos con aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados (como la mantequilla dura y la margarina, así como los precocinados), dado que contienen niveles altos de ácidos grasos trans, y de consumirlos que no sea en una cantidad superior a una vez por semana.

Es importante acostumbrarse a leer las etiquetas de información nutricional en los alimentos, lo cual le ayudará a conocer qué tipos de grasas contienen y en qué cantidad. Si usted desea mejorar el perfil graso de su dieta, es preferible consumir pescado (mínimo dos veces por semana) y elegir carnes magras, elevar el consumo de aceite de oliva y consumir con moderación frutos secos. Niños y embarazadas deberían elevar el consumo de pescado hasta tres o cuatro ingestas a la semana, evitando aquellos con concentraciones elevadas de mercurio (atún grande, pez espada...)

El hecho de que no estés enfermo, no quiere decir que estés saludable. Recuerda que la enfermedad cardiovascular es una enfermedad silenciosa, y si no cuidamos nuestra alimentación y modificamos hábitos de vida, es posible que aparezcan complicaciones. Recuerda: Cuándo la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuándo la alimentación es buena la medicina no es necesaria.