

► 11 Julio, 2015

► ALIMENTACIÓN

El cerco al uso de grasas trans en los alimentos también llega a Europa

● La Fundación Española del Corazón reitera su petición a la Comisión Europea para que regule la utilización de este tipo de ácido graso por su efecto en la salud cardiovascular

Ramiro Navarro

Se conoce como grasas trans a un tipo de ácido graso insaturado que se encuentra de forma habitual en alimentos industrializados que han sido sometidos a hidrogenación, un proceso extendido en la industria alimentaria para solidificar, dar textura o apariencia agradable a muchos productos.

La relación entre su consumo habitual y incremento del riesgo de cardiopatía o diabetes tipo II ha puesto a estas grasas en el punto de mira de muchos planes de Salud Pública. Quizás la intervención más sonada fue la regulación lanzada en 2013 por la ciudad de Nueva York. Allí, los establecimientos que sirvan comidas no deben almacenar, utilizar ni servir alimentos que contengan, aceites vegetales parcialmente hidrogenados, mantecas vegetales, margarinas si contienen 0,5 gramos o más de grasas trans por porción.

En Europa no se ha limitado su uso, solamente en productos para lactantes, pero desde hace tiempo profesionales de la salud de distintos ámbitos y colectivos diversos piden una regulación sobre estos productos.

Ahora la Fundación Española del Corazón (FEC) ha reiterado su petición a la Comisión Europea, *realizada en 2011 a través de la European Heart Network, de que legisle el uso de las grasas trans, después de que Estados Unidos haya prohibido su utilización en productos alimentarios.

"El pasado diciembre, debería haberse hecho público un informe sobre la presencia de las grasas trans en los productos alimentarios de la Unión Europea. Este documento serviría para determinar qué legislación es necesaria a nivel



La ciudad de Nueva York fue de las primeras en restringir por ley el uso de este tipo de productos.

europeo pero, desafortunadamente, este informe aún no se ha presentado", ha aseverado el presidente de la FEC, Leandro Plaza.

En Europa únicamente existe una directiva que limita la cantidad de ácidos grasos trans en preparados para lactantes y de continuación (no pudiendo superar el 3 por ciento de contenido graso total) y sólo Dinamarca, Austria, Suiza e Islandia han establecido un marco legal que obliga a la industria a limitar la cantidad de grasa trans utilizada en productos

alimentarios*, no pudiendo superar el 2%. Salvo estas excepciones, no existe ninguna otra regulación europea vigente, ni siquiera la obligatoriedad de mostrar en el etiquetado del producto la cantidad de grasas trans que contiene el mismo, y es que éstas quedan integradas dentro del porcentaje de grasas saturadas.

En una primera fase, la industria debería estar obligada, no solo a reflejar en la etiqueta la cantidad de grasas saturadas que contiene el alimento en cuestión, sino

también a indicar el porcentaje de grasas trans del mismo. De esta manera, el consumidor estaría más informado y podría escoger con más libertad qué alimento quiere consumir. Este debería ser solo el primer paso para que, de manera progresiva, se vaya reduciendo la cantidad de grasas trans hasta eliminarlas por completo", ha recalado Plaza.

Asimismo, y con el objetivo de facilitar al consumidor una referencia para la identificación de los productos más saludables e

La confusa interpretación de su origen vegetal

Este tipo de producto ha sido y es muy útil para la industria alimentaria. Sin embargo, se ha demostrado en diversas ocasiones que son las peores grasas para la salud cardiovascular ya que aumentan los niveles de colesterol malo (LDL) y triglicéridos, y disminuyen los niveles de colesterol bueno (HDL). "Inicialmente, como provenían de grasas vegetales, se pensó que iban a ser más beneficiosas que las grasas animales, pero con el paso del tiempo se ha demostrado que son tanto o más peligrosas que la grasa saturada de origen animal", ha señalado Plaza. Se considera que el consumo de 5 gramos diarios de grasa trans puede llegar a aumentar en un 23% el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca coronaria. La reducción de un 1% del consumo de las grasas trans disminuiría entre un 2 ó un 3% la enfermedad cardiovascular.

incentivar a la industria a que desarrolle productos menos perjudiciales para la salud, la FEC cuenta con el Programa de Alimentación y Salud. Mediante esta iniciativa, la FEC otorga un sello distintivo a aquellos productos que cumplen los criterios establecidos por el comité científico de la fundación, entre los que se incluye una limitación de la cantidad de grasas trans, según el tipo de alimento, y otro para los productos que representan un beneficio respecto a los de su gama.