

La grasa que se oculta en nuestra comida diaria

La OCU ha estudiado productos en los que bajo el epígrafe de "grasas vegetales", se ocultan las menos saludables

Los expertos advierten que los lípidos son imprescindibles, pero tomados con control

ZARAGOZA. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) dio la voz de alarma hace unas semanas cuando publicó un estudio que reflejaba que muchos productos de consumo cotidiano enmascaraban el uso de determinadas grasas nada saludables bajo el genérico "grasas vegetales". La de palma, las más frecuente por su bajo coste, era una de las que más aparecía en los 50 alimentos analizados por OCU.

La razón de que no se especificase que se usaba "grasa de palma" es que ésta tiene un alto contenido en ácidos saturados, los que más influyen en el aumento del colesterol 'malo' y en enfermedades cardiovasculares, diabetes, arterosclerosis... Sólo en uno de cada siete de los productos analizados se utilizaban lípidos saludables, como los aceites de oliva, girasol o maíz.

Vicente Blay, presidente de la Sociedad Aragonesa de Endocrinología y Diabetes, asegura que el estudio de la OCU viene a ratificar las sospechas que los nutricionistas tenían hace tiempo, pero que no habían sido confirmadas aún con un análisis exhaustivo. "En cualquier caso, si hace mucho que los médicos anunciábamos que las grasas vegetales no tenían por qué ser más saludables que las animales. Que el aceite del que proceda la grasa sea saludable no quiere decir que la grasa obtenida lo sea", asevera Blay.

Como defiende la Organización de Consumidores y Usuarios, médicos y compradores insisten en la necesidad de un etiquetado adecuado en todos los productos, en el que se identifique claramente la procedencia de las grasas utilizadas. Del medio centenar de alimentos analizados por la OCU, poco más de una decena identificaba en su etiqueta dicha procedencia, precisamente porque ésta era saludable.

Los expertos alertan también de la enorme cantidad de alimentos que tienen grasas 'ocultas', como los panes de molde ali-

mentos congelados, galletas, repostería, aperitivos, frutos secos... Que sean saludables o no depende de la cantidad y calidad de las grasas que tengan. En cualquier caso, la cantidad de lípidos que tomamos en la alimentación nunca debe superar el 30 por ciento del aporte energético total. Es decir, si un adulto consume diariamente 2.000 kilocalorías, sólo 600 deberán provenir de los lípidos, aproximadamente 65 gramos de grasa al día.

"De ese 30%, las grasas saturadas no deben superar el 7%, los ácidos grasos poliinsaturados deben estar entre el 7 y el 10 por ciento, y el resto deben ser monoinsaturados", dice Blay. El aceite de oliva es la fuente más sana de grasas monoinsaturadas, como también lo son los frutos secos o el aceite de maíz. Las saturadas provienen de los animales (leche, carne, mantequilla, aceite de coco o palma) y las poliinsaturadas provienen del pescado y los vegetales.

Imprescindibles

Pero en los últimos años hemos asistido a una especie de 'demonización' de las grasas. A sus partidarios hay que recordarles que los lípidos son esenciales para nuestro organismo. Eugenio Del Toma, nutricionista italiano y autor del libro "Saber comer para vivir más", recuerda que "las grasas y lípidos, junto a las proteínas y los hidratos de carbono, representan la tríada alimenticia de la que el hombre no puede prescindir". Entre otras cosas, porque nos aportan las vitaminas A, D, E y K.

Del Toma nos recuerda que, ya en 1929, el matrimonio Burr demostró que las ratas alimentadas con una dieta carente de lípidos presentaban enfermedades como susceptibilidad a las infecciones o esterilidad. Este nutricionista recuerda que mantenemos hábitos como el sedentarismo o el tabaquismo "mucho más peligrosos que una fritura casera o un esporádico arroz con mantequilla".

VICTORIA MARTÍNEZ



Rafael Garcés, científico del CSIC en Sevilla, estuvo el jueves en Zaragoza. JUAN CARLOS ARCO

Rafael Garcés | Biólogo y científico del CSIC en el Instituto de la Grasa de Sevilla, disertó sobre los lípidos y aceites del futuro en Zaragoza, en el ciclo "Vívela Ciencia"

"Exigimos mucho y queremos pagar poco"

¿Las grasas son buenas o malas?

Ambas cosas. Son necesarias para vivir, pero hay que tomar la cantidad justa de una grasa saludable.

¿Y cuál es la cantidad justa?

Depende de cada persona, pero no debe sobrepasar el 30% de la dieta diaria. Además, hay que tener en cuenta que no sólo está en la carne, sino que habitualmente tomamos mucha grasa oculta, por ejemplo, en los alimentos preparados. Las magdalenas pueden tener hasta un 30% de grasa.

Tampoco se puede prescindir de ellas...

Los aceites y las grasas son necesarios. Primero, como fuente de energía y, segundo, por su 'palatabilidad': para el transporte de los sabores. Hay muy pocos alimen-

tos sin grasa. La fruta suele tener menos de un 1%. El coco, bastante, y la palma, que es un dátil tropical, tiene un 60% de grasa. La aceituna, alrededor del 20%.

Entonces, es muy difícil controlar cuánta tomamos.

Sí. Los frutos secos pueden llegar a tener un 60% de grasa. El pan de panadería tiene menos, pero el de molde más, para que se mantenga blando. El problema es que no se usen las grasas adecuadas.

¿Cuáles son las adecuadas?

Ahora, en el mercado no hay ninguna totalmente buena. Sí hay aceites sanos, como el de oliva, que es la 'estrella', el de girasol... los que usamos en casa. Pero en la industria se utilizan hasta ahora grasas animales (mante-

ca, mantecas...) que no son totalmente saludables. Aunque eso no quiere decir que no tomemos un poco de mantequilla en el desayuno. Las otras que se usan son de origen vegetal, que son aceites hidrogenados o de palma, coco... que tampoco son muy adecuadas. Sólo existe una grasa buena: la manteca de cacao, que es neutra.

Y esas grasas vegetales, ¿son mejores que las animales?

El problema es que las grasas vegetales, excepto las de cacao y palma, se obtienen manipulando químicamente los aceites y transformándolos. Ese proceso destruye la calidad del aceite y pueden llegar a convertirse en grasas incluso peores que las animales. Entonces, ¿cuál es la solución?

Estudio de la OCU sobre las grasas en 50 productos

Producto	Grasas (%)	Calidad	Origen
APERITIVOS			
Matutano. Doritos Jam'up	27	■	Palma y girasol
Matutano. Fritos de maíz	35	■	Palma
Crecs. Ganchitos	37	■	Palma
Borges. Popitas (palomitas)	22	■	Palma
Sticckletti. Palitos salados	3	■	Palma
Río Mini Fish. Galletas saladas	24	■	Palma y coco
Krit Cuétara. Galletas saladas Piscis	22	■	Palma
Crec Estrellas. Aperitivo de patata	24	■	Palma
Eagle Peanuts. Panchitos con miel	43	+/+	Cacahuete/maíz/girasol
PATATAS FRITAS			
Vidal. Patatas fritas	31	+	Girasol
Pringles Original. Patatas fritas	34	■	Palma y girasol
Lay's. Patatas fritas "Al punto de sal"	39	■	Palma y oliva
Lay's. Patatas fritas "Ligeras"	22	■	Palma y oliva
Santa Ana. Patatas fritas	35	■	Palma y oliva
PAN			
Recondo. Pan tostado sin grasa	0 (a)		
Recondo. Pan tostado normal	2	■	Palma
Panrico. Pan de molde	4	+/+	Soja
Bimbo. Pan para perritos calientes	3	+/+	Oliva y maíz/girasol
Bimbo. Pan de molde Silueta integral	1	+/+	Oliva
Bimbo. Pan de molde Semilla de Oro	1	+/+	Oliva
Bimbo. Pan de molde Sandwich	1	+/+	Oliva
Ortiz. Pan tostado tradicional	3	■	Maíz/girasol y palma
Lu. Biscote 60 mini	2	■	Palma
BOLLERIA Y REPOSTERÍA			
Martínez. Magdalenas	26	+	Girasol
Martínez. Bizcochos	6	+/+	Girasol
La Bella Easo. Magdalenas	20	+/+	Soja
La Bella Easo. Pan de leche	14	■	Maíz/girasol y palma
La Bella Easo. Rosquillas fritas	25	■	Maíz/girasol y palma
Mildred. Magdalenas	25	+/+	Soja
Mildred. Croissant	17	■	Palma y girasol
Mildred. Pastel de frutas	18	■	Maíz/girasol y palma
Dulma. Hojaldre	18	■	Maíz/girasol y palma
Dulcesol. Ensamadas	28	■	Palma, manteca
Dulcesol. Palmeras	26	■	Palma
Pantera rosa. Pastelitos	23	■	Maíz, girasol y coco
Casa Ormo. Sobaos	27	■	Grasa láctea y manteca
Madame Brioché. Croissant	19	■	Grasa láctea
Donuts. Donuts 6 unidades	23	■	Palma
GALLETAS			
Cuétara. Galletas Tosta Rica	17	+/+	Oliva, girasol o soja
Cuétara. Galletas	8	■	Palma
Cuétara. Galletas Campurriana	12	■	Palma
Cuétara. Galletas tostadas	8	■	Palma
Fontaneda. Galletas	9	■	Palma
Marbú Dorada. Galletas	17	■	Palma, coco o palmiste
Gullón. Campisana	19	■	Palma
Lu. Galletas Dinosaurio	20	■	Maíz/girasol y palma
Lu. Galletas Yayitas	18	■	Palma
Artiach. Galletas Chiquilín	15	■	Palma, coco o palmiste
Dulcesol. Ensamadas	28	■	Palma, manteca
McVities. Galletas Digestive	21	■	Maíz/girasol y palma
Flora. Galletas Fibrá	17	■	Maíz/girasol

(a) El contenido total de grasa era inferior al 1%
+ : Muy buena + : Buena ■ : Muy mala

Nosotros estamos desarrollando una grasa de origen vegetal que la produce directamente la planta. A través de un proceso de mutagénesis hacemos evolucionar más rápido las semillas de girasol para crear nuevas plantas mutantes que producen esas grasas y no tienen que ser manipuladas, por lo que mantienen sus propiedades originales.

¿En qué fase está el estudio?

Llevamos diez años trabajando en ello y desde hace cinco lo probamos en campos, en una especie de guardería infantil para plantas. Se supone que en 2005 empezarán a plantarse las semillas y a comercializarse las nuevas grasas.

¿Quién lo financia?

El Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Pero en cuanto aparecieron los mutantes de girasol varias empresas se interesaron y también nos financian. Es un gran esfuerzo y cuesta mucho dinero.

¿Hay otras iniciativas similares?

En otras partes del mundo se es-

tá haciendo lo mismo con la soja, la colza y el algodón, para que la grasa conserve las propiedades del aceite.

Imagino que las empresas privadas estarán interesadas.

Hay empresas que tienen problemas para comercializar sus productos y apuestan por estas grasas del futuro. Hemos sustituido el consumo de alimentos cuando se ha demostrado que no eran saludables. Eso pasó con el tocino. Buscamos la calidad. Pero los consumidores españoles exigimos mucho y queremos pagar poco. No leemos la etiqueta sino que compramos lo más barato. Con las medicinas, nadie hace eso, y los alimentos son las mejores medicinas posibles.

Y los aceites a la carta, ¿qué son?

Estamos modificando los ácidos grasos de los aceites para unos usos específicos: para fritura, que aguanta altas temperaturas, o para maquinaria, que sean biodegradables.

V. M. H.