

Grasas 'trans', potencian el sabor

Reducir el consumo de alimentos que contengan estos elementos, presentes en frituras y bollería industrial, mejoraría la salud coronaria de la población

COORDINADO POR
MIREN RODRÍGUEZ

Una de las controversias menos conocidas y más curiosas de las que se dirimen hoy en los laboratorios de investigación científica es la relacionada con las grasas 'trans'. Aunque también existen de modo natural en alimentos como la mantequilla y algunas carnes, las grasas 'trans' por antonomasia son las que surgen tras un proceso tecnológico, la hidrogenación parcial, que consiste en añadir hidrógeno a aceites vegetales como el girasol o la soja para obtener una grasa semisólida (la margarina, por ejemplo) que resulta más estable y consistente. Las 'trans' son consideradas hoy como las peores grasas para el corazón y las arterias porque su consumo frecuente es aún más nocivo para nuestro organismo que el de las grasas saturadas (presentes en alimentos de origen animal, como leche, huevos y carnes), ya que, a diferencia de éstas, no sólo contribuyen a elevar el nivel del colesterol malo (LDL) sino que además hacen disminuir el colesterol bueno (HDL), con las graves consecuencias que ello reporta en la mayor incidencia de la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares.

El uso, desde hace ya varias décadas, de las controvertidas grasas 'trans' por la industria alimentaria se sustenta en poderosas razones: hacen que aumente la vida útil de los numerosos productos en los que se emplean ('snacks' y aperitivos salados como palomitas o patatas fritas, precocinados como empanadillas, croquetas, canelones o pizzas, galletas, margarinas y bollería industrial), potencian su sabor y mejoran su textura. Además, se enrancian menos, son más resistentes a la oxidación y abaratan los costes de producción.

La duda que se intenta resolver

sobre las grasas 'trans' es apasionante. Se trata de comprobar si las 'trans' que contienen de forma natural alimentos como la mantequilla, algunos lácteos y ciertas carnes se comportan en nuestro organismo de modo equiparable al de las grasas 'trans' artificiales, surgidas en procesos industriales que consiguen que aceites vegetales como los de girasol, maíz y soja se solidifiquen y puedan ser utilizados como sustitutivo de grasas

CONSEJOS



Frituras saludables y sabrosas

- ▶ Utilizar preferentemente **aceite de oliva o de girasol oleico**.
- ▶ Calentar el aceite a **fuego moderado**.
- ▶ **No dejar humear el aceite**. El punto de humo indica que se ha llegado a la temperatura crítica y es fácil que se formen compuestos no deseados, y a la larga, tóxicos.
- ▶ **Filtrar el aceite justo después de su uso** para eliminar los restos del alimento que han quedado disueltos.
- ▶ **No reutilizar el aceite en más de 5 frituras**, y sólo si ésta se ha hecho bien; lo recomendable, en cualquier caso, es no reutilizarlo más de tres veces.
- ▶ Si la fritura se hace correctamente, el aceite de oliva penetra poco en los alimentos, por lo que el valor energético total no aumenta tanto. Si se fríe **con aceites de semillas** (girasol, maíz, soja), se impregna más el alimento, lo que lo convierte en más calórico.

más caras (como el aceite de oliva o la mantequilla) y menos eficientes para la industria.

Se sabe, eso sí, que su estructura molecular es idéntica. Y la cosa tiene su miga. La industria alimentaria ha de reaccionar, le va mucho en ello: la implicación de las autoridades sanitarias de los países más desarrollados con el objetivo de una alimentación más saludable de la población es cada vez mayor, y su compromiso en la lucha contra las enfermedades de civilización (obesidad, diabetes, hipertensión, lesiones cardiovasculares...), cada vez más firme. La Asociación Americana del Corazón (AHA), una de las mayores sociedades médicas del mundo, ya en 2006 aconsejaba (hoy ya lo recomienda la OMS a nivel mundial) que la ingesta diaria de grasas 'trans' se limite al 1% del total de calorías, lo que equivale, en una dieta media de 2.000 a 2.500 calorías, a un consumo de 2 a 2,5 gramos de grasas 'trans' por día.

El pasado noviembre se publicó un estudio solicitado por el Parlamento Europeo para delimitar la situación actual en materia de grasas 'trans' y preparar el terreno para la adopción de medidas que disminuyan la presencia de estas grasas en la dieta de los consumidores. Algunos países (EE UU, Dinamarca) ya han implantado políticas restrictivas con estas grasas, que van desde el etiquetado obligatorio de los productos que las utilizan o la limitación de la cantidad máxima en los alimentos hasta la prohibición progresiva de su uso en restaurantes, y todo apunta a que la UE seguirá esa línea.

El estudio concluía que la medida más efectiva para conseguir una limitación significativa en la ingesta de ácidos grasos 'trans' es la prohibición de su uso y lanzaba la recomendación de no superar el 2% de grasas 'trans' de

origen artificial en cada uno de los ingredientes de los alimentos elaborados y los platos servidos en restaurantes, con lo que se intenta promover el uso de grasas de calidad por la industria y los cocineros profesionales. Esta limitación supondría la desaparición de alimentos elaborados con más del 1% de grasas 'trans' en el producto final, con lo que se atendería la recomendación de la OMS.

Pero el problema científico sigue sin resolverse: ¿son tan perjudiciales las grasas 'trans' naturales como las artificiales? De serlo, convendría redefinir las cantidades recomendadas de consumo de alimentos tan populares como la mantequilla (el 2,4% de su grasa es 'trans', con lo que loes el 1,9% del producto, ya que el 80% de la mantequilla es grasa) y algunas carnes (en el cordero, hasta el 5% de su grasa es 'trans'; con lo que loes el 1% del producto, ya que de media el cordero tiene el 20% de grasa).

El caso de las margarinas

El análisis comparativo de la revista Consumer Eroski de este mes de marzo indicaba que un análisis publicado en 1996 por esta revista reveló que el 8,6% de la grasa de las margarinas lo componían los ácidos grasos 'trans', cuando en un comparativo posterior, de 2001, la media de grasas 'trans' en las margarinas se redujo hasta el 1,5%, y en este último, 13 años después del primer análisis, «representa de media sólo el 0,7%». «A la vista está», se aseguraba, «que los productores de margarinas han sabido modernizar la fórmula de su producto y adecuarla tanto a las futuras normativas europeas, que se prevén muy exigentes con la reducción de las grasas 'trans' en la industria alimentaria –se habla incluso de prohibición–, como



a unos consumidores cada vez mejor informados y más exigentes con su alimentación, que han comenzado a vincularla decisivamente con el cuidado de su salud». Algunas empresas del sector alimentario han comenzado a publicar de forma voluntaria el contenido de grasas 'trans' en sus etiquetas nutricionales y otras tienen previsto eliminar, en un futuro próximo, el contenido de los aceites parcialmente hidrogenados de sus productos. Este podría ser el camino a seguir, mientras llega la ley europea que determine los límites en el uso de estas grasas tan poco saludables.

Necesarias para el cuerpo

El consumo de grasas es necesario para nuestro organismo, pero no han de representar más del 35% del total de calorías de la dieta diaria. Sabido es que el aporte actual medio en los países desarrollados supera con creces esa proporción. La consecuencia más inmediata es el exceso de peso, y a la larga, y según el tipo de grasa que se consuma, problemas cardiovasculares y metabólicos, la obesidad entre ellos. En los últimos años se ha avanzado mucho en el conocimiento de la composición de los distintos tipos de grasas y de su metabolismo y aprovechamiento por nuestro organismo. El efecto sobre el metabolismo depende mucho del tipo de ácido graso de que se trate. La clave está en saber qué tipos de grasas hay, qué alimentos las contienen y los efectos de su consumo en nuestra salud.

Más información
www.consumer.es

Grasas o aceites vegetales, mejor no

Numerosos alimentos procesados contienen aceites u otras grasas, imprescindibles para la obtención del producto final, pero el consumidor no siempre conoce el tipo de grasa que el fabricante utiliza. Son muchos los alimentos que no indican el origen del aceite que se ha empleado en su elaboración. Se limitan a indicar entre los ingredientes «grasas o

aceites vegetales». Esto confunde al consumidor, ya que detrás de este término, aparentemente saludable, se encuentran los aceites de coco y de palma, ricos en grasas saturadas y, por tanto, poco convenientes para la salud cardiovascular. Además, el gran contenido en ácidos grasos láurico, mirístico y palmítico de estos aceites los hace aún menos saludables para un consumo frecuente que la grasa saturada de los productos cárnicos. Es por ello que conviene fijarse en la etiqueta de los productos y elegir aquellos en los que se especifique que el aceite utilizado es de oliva, girasol, maíz o soja. Y los que no incluyan el término «parcialmente hidrogenado» entre sus ingredientes.

dables para un consumo frecuente que la grasa saturada de los productos cárnicos. Es por ello que conviene fijarse en la etiqueta de los productos y elegir aquellos en los que se especifique que el aceite utilizado es de oliva, girasol, maíz o soja. Y los que no incluyan el término «parcialmente hidrogenado» entre sus ingredientes.



SIN ABUSAR. La bollería industrial contiene grasas 'trans'. / EL CORREO