



EM2 / CIENCIA



Las grasas 'trans' se encuentran en muchos alimentos que se sirven en los establecimientos de comida rápida, como las patatas fritas. / GERO BRELOER

SALUD ALIMENTARIA

La FDA propone prohibir las grasas saturadas artificiales en la producción de alimentos para reducir la incidencia de las enfermedades cardiovasculares

Veto a las grasas 'trans' en EEUU

PABLO PARDO / Washington
Especial para EL MUNDO

Las autoridades de salud de Estados Unidos han dictaminado que los ácidos grasos saturados *trans*, unas grasas muy utilizadas en repostería industrial y en comida rápida, son nocivas para la salud debido a los riesgos cardiovasculares que provocan.

Según la máxima responsable de la Administración de los Alimentos y los Medicamentos (FDA, según sus siglas en inglés), Margaret A. Hamburg, la eliminación de las grasas *trans* podría evitar 20.000 ataques al corazón y 7.000 muertes al año en Estados Unidos. Claro que esas cifras pierden gran parte de su capacidad para impresionar cuando se las analiza en función de todos los casos de enfermedades cardíacas del país norteamericano. En ese caso, esos productos son responsables de apenas el 2,8% de los ataques al corazón y del 1,17% de las muertes.

La decisión de la FDA podría ahora abrir la puerta a la prohibición de ese tipo de productos. No obstante, las empresas de alimentación y otras partes interesadas tienen ahora un plazo de 60 días para responder al dictamen de la FDA, tras lo cual ese organismo decidirá qué regulación impone de estos productos.

Las grasas *trans* ya llevaban tiempo en el punto de mira de las autoridades de salud. La edición de 2010 de la *Guía de Alimentación para los Estadounidenses*, elaborada conjuntamente por los Departamentos de Agricultura y de Salud, ya recomienda «reducir al mínimo» el consumo de estas grasas. Las enfermedades coronarias son la principal causa de mortalidad en Estados Unidos, con un 25% del total de muertes, según otro organismo público, el Centro para el Control de las Enfermedades (CDC, según sus siglas en inglés).

Este tipo de grasas se encuentran de forma natural en pequeñas cantidades en la carne y en los lácteos. Pero su mayor abundancia es en los dulces, repostería industrial y comida frita. Para producirlas, se inyecta hidrógeno en aceites vegetales, con lo que éstos se solidifican, dando estabilidad y apariencia de frescura a los alimentos. No es un proceso nuevo. El pionero en este campo fue el francés Paul Sabatier, que ganó el Nobel de Química en 1912. El sistema fue desarrollado en Alemania y en Gran Bretaña, antes de llegar a Estados Unidos de la mano de la multinacional Procter and Gamble. Las principales ventajas de este sistema son su bajo coste y la fiabilidad a la

hora de hacer que los alimentos parezcan más frescos.

Las *trans* aumentan la concentración de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y, encima, reducen las de alta densidad (HDL). En otras palabras: aumentan el colesterol malo y disminuyen el bueno. Estas grasas también han sido vinculadas a otras dolencias, en particular diabetes tipo 2 y obesidad, pero la causalidad en esas enfermedades parece ser

Estos ácidos grasos aumentan el colesterol 'malo' y reducen el 'bueno'

Algunos países, como Suiza o Islandia, ya han prohibido su uso

mucho menor que en el caso de las coronarias.

Con semejante mala prensa, no es de extrañar que este tipo de productos lleve tiempo en el punto de mira de las autoridades sanitarias. Hace ya cinco años el Es-

tado de California prohibió el uso de grasas saturadas *trans* en los restaurantes y comedores públicos (tanto de empresas como de instituciones educativas y organismos públicos) de ese Estado. Dado el tamaño de California en la economía y la demografía de Estados Unidos, la decisión supuso un duro golpe al uso de las *trans* en ese país.

En 2005, el condado de Montgomery, en las afueras de la capital del país, Washington, se convirtió en la primera jurisdicción que prohibió el uso de las *trans* no sólo en restaurantes, sino también en alimentos puestos a la venta en tiendas. Un año después se hizo obligatorio el etiquetado de alimentos con grasas de este tipo.

En ciertos países, como Islandia y Suiza, estos ácidos grasos están también prohibidos. En 2008, el gigante de la comida rápida McDonald's dejó de emplear aceites con grasas *trans* en sus cocinas. En total, el consumo de este tipo de productos ha caído en Estados Unidos en alrededor de un 75% en la última década.