



O.J.D.: 152423
E.G.M.: 268000
Tarifa: 71744 €
Área: 3936 cm2 - 380%

ATU SALUD
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN, VIDA SANA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RAZÓN

Fecha: 17/11/2013
Sección: SALUD
Páginas: 1,4-6

La Cumbre Mundial del
Clima se celebra este año
en la cuna del carbón>> 12

Diseñan un sistema que usa
la actividad cerebral para
controlar dispositivos >> 24

ATU SALUD

A TU SALUD VERDE sólo se vende con LA RAZÓN

17 de NOVIEMBRE de 2013 • Nº 489



LAS GRASAS TRANS, A PUNTO DE DESAPARECER

ALIMENTACIÓN

GRASAS TRANS

«Acorralan» a los compuestos más dañinos para la salud cardiovascular

Mientras que EE UU ha propuesto prohibirlas por su directa vinculación con las enfermedades cardiovasculares, la normativa europea no obliga a declarar el contenido presente en los alimentos. A Tu Salud ha consultado a las principales empresas que comercializan los productos en los que pueden estar presentes y ninguna supera el límite máximo recomendado por la OMS, establecido en el 1 por ciento del contenido total

Beatriz Muñoz • MADRID

Se «esconden» en los alimentos más apetecibles que, por norma general, son a su vez los menos saludables. Su apariencia, a la que en contadas ocasiones resulta casi imposible resistirse como unas patatas fritas, palomitas de maíz o bollos que rebosan crema o chocolate, se debe a la presencia de grasas trans en su composición. Aunque su empleo en la industria alimentaria se ha reducido de forma notable en los últimos años, ahora la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos ha propuesto retirar de los alimentos las grasas saturadas artificiales, que son la principal causa de las enfermedades cardíacas en el país. De hecho, la portavoz de la FDA, Margaret A. Hamburg, aseguró, a través de un comunicado, que esta medida podría prevenir aproximadamente 20.000 ataques al corazón y 7.000 muertes por patologías cardiovasculares al año.

Las grasas trans artificiales se crearon con el objetivo de «convertir aceites vegetales (líquidos) en grasas sólidas. Primero lo que se consigue es una grasa más barata que otras, como los aceites de oliva o de girasol. Por otra parte, con este cambio se consigue prolongar la vida útil de los alimentos, evitando que se enrancien y que se oxiden más rápido que otras grasas. Además, mejoran la textura y el sabor de los productos en los que se usan», explica Concepción Maximiano Alonso, vocal de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Addinma).

AVANCE

Desde la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), sostienen que «la industria alimentaria ha llevado a cabo la reducción considerable de estas grasas en sus procesos industriales, lo que ha supuesto un gran avance en el entorno europeo e, incluso, mundial». Las grasas trans en España, continúan, «aportan un 0,7 por ciento de la energía ingerida, cifra por debajo del límite superior de ingesta, uno por ciento, propuesto en 2003 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y según se desprende de un informe elaborado por el Comité Científico de la Agen-

cia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) sobre el riesgo asociado a la presencia de ácidos grasos trans en alimentos». La FDA ha lanzado una resolución preliminar para que los aceites parcialmente hidrogenados dejen de ser «generalmente considerados seguros» para su uso en alimentos y ha abierto un plazo de 60 días para comentar la propuesta y reunir la información adicional. De hacerse efectiva, los aceites parcialmente hidrogenados se considerarían «aditivos alimentarios» y no podrían utilizarse en los productos, a menos que la normativa así lo autorizara.

Para Ángel Gil, presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y de la Sociedad Española de Nutrición (SEN), «el contexto en el empleo de estas grasas es muy diferente entre lo que sucede en Europa, donde han disminuido mucho, frente a Estados Unidos donde se emplean de forma habitual, sobre todo en

patatas fritas. Mientras que en España pueden estar presentes en algún producto de bollería, no existen en ninguna margarina de las que se comercializan aquí». Según fuentes de la Aesan, «en la legislación europea el contenido de ácidos grasos trans sólo está regulado en los preparados para lactantes y preparados de continuación, donde se establece que el contenido en ácido grasos no será superior al 3 por ciento del contenido total en materia grasa». En el resto de productos en los que pueden estar presentes como «palomitas para microondas, margarinas, bollería, snacks, masas de pizzas, el consumidor debe leer el etiquetado de los productos que vaya a consumir para cerciorarse de si están o no», sugiere Maximiano.

SIN NORMA

A día de hoy, no existe en la legislación vigente sobre etiquetado «ninguna obligación de declarar el contenido de grasas trans presentes en los alimentos», explican fuentes de la Aesan. No obstante, el artículo 30 del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 establece que «a más tardar el 13 de diciembre de 2014, la comisión, teniendo en cuenta las pruebas científicas y la experiencia adquirida en los estados miembros, presentará un informe sobre la presencia de grasas trans en los alimentos y en la dieta general de la población de la Unión. El objetivo de este informe será evaluar el impacto de los medios más adecuados para que los consumidores tomen decisiones más saludables con respecto a los alimentos y la dieta en general, o que puedan fomentar la producción de alimentos que representen alternativas más saludables para los consumidores, incluyendo, entre otros, la información sobre las grasas trans a los consumidores, o las restricciones para su utilización».

CONFUSIÓN

Hay que tener en cuenta que la denominación de estas grasas en el etiquetado puede generar confusión entre los consumidores. En concreto, Maximiano advierte de que «las podemos encontrar bajo varios nombres como trans, grasas hidrogenadas y grasas parcialmente hidrogenadas. Además, es conveniente evitar otros tipos

Su presencia se «disfraza» en el etiquetado bajo la denominación de «grasas hidrogenadas» o «parcialmente hidrogenadas»

Los ácidos grasos de la polémica

LA HIDROGENACIÓN

• Añade hidrógeno a la grasa insaturada

Grasa más estable y sólida a temperatura ambiente
Más adecuada para su empleo en la preparación de alimentos



• Aumenta la vida útil del producto y abarata costes

¿QUÉ SON LAS GRASAS TRANS?

• Los ácidos grasos insaturados de los alimentos hidrogenados



¿SE PUEDEN EVITAR?

• Están presentes de forma natural en alimentos como lácteos y carne de rumiantes



¿ESTÁ CONTROLADO SU EMPLEO?

Dinamarca ha fijado en un 2% el contenido máximo de grasas saturadas

En California desde 2010 no pueden adquirirse productos que contengan grasas trans

La FDA planea prohibirlos en EE UU



REGULACIÓN NACIONAL

Ley 17/2011 de 5 julio de 2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición

1. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar

En las escuelas infantiles y en los centros escolares no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares. Estos contenidos se establecerán reglamentariamente

2. Ácidos grasos «trans»

1. En los procesos industriales en los que se puedan generar ácidos grasos «trans», los operadores responsables establecerán las condiciones adecuadas que permitan minimizarlos

2. Los operadores exigirán a sus proveedores la información sobre el contenido de ácidos grasos «trans» de los alimentos o materias primas que les proporcionen

3. Estos requisitos no se aplicarán a los productos de origen animal que contengan, de manera natural, ácidos grasos «trans»



Fuente: AESAN y elaboración propia

¿EN QUÉ ALIMENTOS SE EMPLEAN?

Comida rápida

Dulces industriales: pastelería, galletas, helados

Suplementos dietéticos

Alimentos precocinados

Patatas fritas de bolsa, chucherías, palomitas

RIESGOS PARA LA SALUD

De 5 a 8 gr diarios aumenta el riesgo de infarto y diabetes

Estudios científicos relacionan su consumo con el desarrollo de cáncer de mama, próstata y colon

Aumentan el colesterol «malo» o LDL y reducen el «bueno» o HDL y, aceleran el desarrollo de arteriosclerosis

NORMATIVA EUROPEA

El contenido de ácidos grasos trans **solo esta regulado** en los preparados para lactantes y preparados de continuación



El contenido en ácido grasos no será superior al 3% del contenido total en materia grasa



No existe en la legislación vigente sobre etiquetado sobre información alimentaria facilitada al consumidor ninguna obligación de declarar el contenido de grasas trans presentes en los alimentos

EQUIVALENCIAS

1 bollo industrial

5/6 gr de grasas trans

150 gr de patatas fritas

7 gr de grasas trans

El artículo 30 del Reglamento (UE) N° 1169/2011 establece que:



El 13 de diciembre de 2014, la Comisión, teniendo en cuenta las pruebas científicas y la experiencia adquirida en los Estados miembros, presentará un informe sobre la presencia de grasas trans en los alimentos y en la dieta general de la población de la Unión

Si está definido por la normativa europea el contenido en ácidos grasos trans que

pueden tener los alimentos que quieran utilizar algunas de las Declaraciones Nutricionales y de Propiedades Saludables en los Alimentos

1. Bajo contenido en grasas saturadas

La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no puede ser superior a



productos sólidos

gramos por cada 100 gramos



productos líquidos

La suma de ambos no deberá aportar más del 10% del valor energético

2. Sin grasas saturadas

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasas saturadas si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a



gramos por 100 gramos o 100 mililitros

T.G./LA RAZÓN

de grasas que son también perjudiciales, como el aceite de coco, palma y palmiste, así como dudar de la procedencia de aquellas que se denominan como aceites vegetales, dado que no podemos saber si son aceites o grasas de las consideradas «buenas» (aceite de oliva, girasol, etc.) o de las

catalogadas como «malas» (trans, coco, palma, etc.).» Dado que no existe una normativa específica que obligue a declarar la presencia de grasas trans en los alimentos, A Tu Salud ha consultado con las principales empresas alimentarias qué medidas han tomado para evitar o dismi-

nuir, en la medida de lo posible, estas grasas en sus productos. En concreto, desde PepsiCo, fabricante de productos de la marca Lay's, aseguran que «utilizamos aceites de maíz, girasol o de oliva. Ninguno de ellos es hidrogenado y, además, son bajos en grasas saturadas». Raquel Berná-

cer, responsable de Innovación Alimentaria de Unilever España, explica que «hace ya 10 años que implementamos en la compañía un programa específico de reformulación y mejora nutricional

(Continúa en la página siguiente)

(Viene de la página anterior)

de nuestros productos y, entre los años 2005 y 2008, eliminamos la gran parte de las grasas trans de nuestros productos: más de 30.000 toneladas». A finales de 2012, continúa, «dejamos de utilizar grasas parcialmente hidrogenadas y eliminamos las trans de nuestros productos a nivel mundial. Lo positivo es que lo hemos conseguido mediante la innovación en nuevas tecnologías y sin aumentar el contenido de grasas saturadas. De hecho, este mismo programa de reformulación nos ha permitido eliminar más de 18.000 toneladas de grasas saturadas».

DE FORMA PAULATINA

En esta misma línea se sitúa Anabel Aragón, responsable de Nutrición de Nestlé España, quien afirma que «desde 1999 llevamos una política interna de sustitución paulatina de grasas trans y desde el 2012 ya podemos afirmar que hemos alcanzado nuestro compromiso de estar alineados con las recomendaciones de la OMS en esta materia. Para conseguirlo hemos trabajado en dos vías. Por un lado, hemos desarrollado con nuestros proveedores de grasas procesos alternativos a la hidrogenación para los productos en los cuales tecnológicamente se requiere un punto de fusión más elevado. Por otra parte, hemos sustituido las grasas hidrogenadas en todas nuestras fábricas y cocinas por otras grasas más saludables, priorizando siempre los aceites



Los productos fritos y de tipo «snack» suelen elaborarse con este tipo de ácidos grasos

monoinsaturados como el de oliva y poliinsaturados como el de girasol». La bollería industrial siempre ha estado en el punto de mira por su elevada presencia de estas grasas en los productos. Sin embargo, Cristina Maldonado del Departamento de Salud y Nutrición de Panrico, explica que «Ninguno de nuestros productos contiene grasas trans. Fruto de la mejora continua y del compromiso con nuestros consumidores en Panrico

A finales de 2012, Unilever suprimió la presencia de grasas trans en todos sus productos a nivel mundial

ya hace años que realizamos un ejercicio de reformulación, no exento de problemas debido a la complejidad técnica y a la falta en ese momento de ingredientes alternativos. Para conseguirlo nuestro equipo de I+D+i trabajó de la mano de proveedores y de centros de investigación para lograr productos más saludables sin perder la excelencia en sabor y textura que caracterizan a los productos Panrico. Podemos decir que en nuestro sector fui-

mos pioneros en la reformulación de las grasas».

Precisamente, la Ley 17/2011 de 5 julio de 2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, contiene un artículo específico para grasas trans, dirigido a minimizar su presencia en los procesos industriales y a mejorar la trazabilidad e información de contenido en los proveedores. En él se determina que «en los procesos industriales en los que se puedan generar ácidos grasos trans, los operadores responsables establecerán las condiciones adecuadas que permitan minimizar la formación de los mismos, cuando se destinen a la alimentación, bien de forma individual o formando parte de la composición de alimentos. Además, los operadores exigirán a sus proveedores la información sobre el contenido de ácidos grasos trans de los alimentos o materias primas que les proporcionen y tendrán a disposición de la administración la información relativa al contenido en sus productos».

Si finalmente se extendiera a nivel europeo la propuesta de la FDA, el doctor Leandro Plaza, cardiólogo y presidente de la Fundación Española del Corazón asegura que «supondría un reforzamiento en el buen camino que en este momento estamos llevando en España y en toda Europa. El hecho de insistir tanto en la prevención como en las normas de alimentación cardiosaludable conllevará que en los próximos 20-30 años la disminución de las cifras de arterioesclerosis sean considerables».



Dr. José Ángel Cabrera
Jefe Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Quirón Madrid. Director de la Cátedra de Cardiología Clínica y Básica Translacional de la Universidad Europea de Madrid

«Interfieren en el metabolismo de los omega-3»

-¿Por qué las grasas trans son tan poco saludables?

-La estructura química de estas grasas afecta al colesterol. Aumenta el «malo» o LDL y disminuyendo el «bueno» o HDL en sangre. Además, las grasas trans también interfieren con el metabolismo de los ácidos grasos omega-3 que tienen un papel beneficioso desde el punto de vista cardiovascular.

-¿Qué efectos puede tener un consumo excesivo?

-Existe evidencia científica que ha asociado el consumo de grasas trans con la aparición de enfermedades cardiovasculares.

-¿En qué alimentos de encuentran?

-Las grasas trans son poco frecuentes en la naturaleza. En general, están presentes en aquellos productos que contengan grasas «parcialmente hidrogenadas» entre sus componentes, sobre todo productos precocinados, galletas, margarinas y bollería industrial.

-Ahora en EE UU se quieren prohibir ¿sería aconsejable trasladar esta propuesta a nivel europeo?

-La FDA (agencia que regula los alimentos y medicamentos) exigió en el año 2006 que los alimen-

tos debían reflejar en su etiqueta el contenido en grasas trans. En los últimos días se ha propuesto directamente prohibir su presencia en los alimentos de origen industrial. En Estados Unidos la prevalencia de enfermedad cardiovascular es muy elevada y, con esta medida, se pretende disminuir su incidencia de una forma notable. En cualquier caso, sería conveniente informar adecuadamente a la población de cuáles son los riesgos derivados del consumo de este tipo de alimentos para fomentar un estilo de vida más cardiosaludable.

-Hay quien dice que son tantos los

intereses que existen al respecto que, incluso, no se explica a los consumidores cuáles son sus verdaderos riesgos. ¿Es cierto?

-Cada vez existen más vías de información para los consumidores acerca de la composición de los alimentos y lo que puede resultar dañino para su salud.

-¿Por qué se pueden sustituir?

-Las guías en materia de nutrición recomiendan reducir el consumo de grasas trans al mínimo, sustituyéndolas por otros ácidos grasos (monoinsaturados y poliinsaturados), presentes en pescados, aceite de oliva o frutos secos.

LA ENTREVISTA
DE MARTA ROBLES

