



ACTUALIDAD

Será El PRIMER ALIMENTO PROHIBIDO DE LA HISTORIA. En 2018 expira el plazo que ha dado la FDA para eliminar por completo las grasas trans



MARIAN BENITO
Periodista de investigación

De Audrey Hepburn, paseando su cruasán frente a Tiffany's, hasta los *green smoothies* aparentemente saludables que exhiben hoy los famosos han pasado muchos gramos de grasas malignas y miles de instantáneas con legañas de domingo devorándolas en forma de hamburguesa y bollería como si en ello les fuese la felicidad.

Ahora tocan tiempos de mayor compromiso con la salud, y en menos de tres años –en 2018– expira el plazo que ha dado la agencia de Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en Estados Unidos para eliminar por completo las grasas trans, declaradas una amenaza para la salud pública. Su paulatina expulsión del plato y de los fogones evitará 20.000 ataques de corazón y 7.000 muertes al año. Aun siendo tan perniciosas y con un aporte nutricional nulo, cuesta imaginar cómo será la sociedad norteamericana después del histórico “apagón trans”. No es de extrañar, pues, que el científico estadounidense y experto en nutrición Michael Jacobson hable de esta circunstancia como “posiblemente el cambio aislado más importante en el mercado alimentario en décadas, y hasta en la historia”.

La decisión ha sido tomada después de conocer un informe científico de la FDA en el que se advierte de su peligrosidad y de la falta de un marco legal que controle la cantidad de grasas trans en alimentos industriales. En España tampoco existe una legislación específica que



EL RECLAMO MÁS SEDUCTOR

El cruasán de Audrey Hepburn aún estaba libre de grasas trans, pero su atractiva imagen supuso una genial invitación para consumir bollería.



► 1 Octubre, 2015



¿POR QUÉ SON IRRESISTIBLES?

La razón está en un proceso de hidrogenación que aporta lustre a las patatas y permite que se conserven en perfecto estado.

mentione su uso en la industria alimentaria. Por eso, la Fundación Española del Corazón (FEC) ha aprovechado los aires sanos que llegan del otro lado del Atlántico para reivindicar de nuevo ese control.

LEYES DEMASIADO CONDESCENDIENTES

Pero, ¿qué ha pasado para que ahora se consideren no gratas habiendo gozado del beneplácito científico durante más de cuatro décadas? Para entenderlo, vale la pena echar la vista atrás y llegar hasta ese momento en 1902 en que el químico alemán Wilhelm Normann comprobó que, añadiendo hidrógeno a los aceites vegetales, la reacción química hacía que se solidificaran, algo que resultaría magnífico para dar consistencia a los alimentos. Pero el gatillo lo apretó una portada de la revista *Time* en 1961, que presentó los aceites parcialmente hidrogenados como alternativa sana, barata y accesible frente a las grasas animales, que por aquella época empezaban a tener muy mala prensa: eran caras y su vida útil muy breve. La solidificación de aceites vegetales permitía, sin embargo, almacenamiento largo y eran baratos. En la década de 1980 se publicitaron como la opción más saludable frente a las grasas saturadas. Hubo empresas que se apresura-

ron a aprovechar sus recién anunciadas excelencias y nacieron combinados de aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados que sugerían un nuevo modo de cocinar en todo el mundo. Aunque estas mismas compañías enseguida rebajaron la carga trans de sus productos y hoy están libres de estos aceites, las grasas trans se hicieron omnipresentes. En las frituras, la bollería industrial, las patatas fritas de bolsa y congeladas, las pizzas, las hamburguesas, los cereales y las palomitas. La industria alimentaria ha sacado buenos réditos de este modo de manipular los aceites con el fin de conservar el producto y evitar que se vuelva rancio, adaptarlo a la temperatura y mejorar su textura. A finales de 1990, según la FDA, el 95% de las galletas y el 80% de los congelados tenían grasas trans. Encima, había un valor añadido: abarataban los costes.

Mientras tanto, cada vez han ido sonando más alarmas. "Si inicialmente las grasas y aceites de origen vegetal se consideraron mejores que los de procedencia animal, con el tiempo se fue demostrando su peligrosidad", indica Abelardo Aguilera Peralta, nefrólogo e investigador del Hospital Quirón San Camilo, en Madrid. Una de sus investigaciones da fe de la vulnerabilidad de ciertos colectivos a ➔



ACTUALIDAD

Sin trans, los niveles de colesterol empezarían a restaurarse en dos o tres semanas

◀ estos alimentos. “A un grupo de 15 pacientes con insuficiencia renal, a otro con cardiopatía isquémica y a un grupo sano les dimos una comida rica en grasas trans, fósforo inorgánico y productos de glicación avanzada (AGE). Cada 30 minutos, hasta completar cuatro horas, medimos en sangre grasas, ácidos grasos, fósforo, insulina, glucosa, el índice de resistencia a la insulina, moléculas proinflamatorias y la capacidad oxidativa del plasma. Encontramos que los pacientes urémicos y con cardiopatías presentaron una elevación muy significativa de todos los marcadores, que se prolongó durante los 240 minutos enteros que duraba el experimento”.

Para entender por qué algunos productos que aparentemente no presentan ninguna maldad pueden convertirse en enemigos, Aguilera Peralta nos conduce hasta la misma fábrica donde se procesan. Algunas de sus técnicas destapan el coste tan elevado que pagan nuestras arterias a cambio de esa imagen exquisita que suelen lucir los alimentos ricos en grasas trans.

La más habitual es la hidrogenación parcial, un método que se utiliza en la elaboración de grasas sólidas y semisólidas que después se emplearán para cocinar o producir bollería industrial y platos preparados, lo que logra mejorar el sabor, la textura y la durabilidad de los alimentos cocinados con ellas.

SU PRESENCIA EN ANIMALES ES DISCRETA

También en los rumiantes, debido a la acción de las bacterias presentes en el lumen intestinal, los ácidos grasos insaturados se transforman en trans y se acumulan en la carne, en la leche y sus derivados, aunque en pequeñas cantidades (entre el 1 y el 8% de la grasa total).

Cuando una persona las ingiere, las grasas trans son absorbidas rápidamente en el tracto gastrointestinal y su impacto pernicioso se traslada a los diferentes tejidos. Los efectos secundarios no se hacen esperar, según explica Aguilera Peralta: “Al mismo tiempo que aumentan los niveles en sangre del colesterol malo (más conocido como colesterol LDL), caen en picado los niveles en sangre del colesterol bueno (colesterol HDL) y el incremento de los niveles de triglicéridos en sangre y de la necesidad de ácidos grasos esenciales”.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, este tipo de patologías produjeron en 2012 más de 17,5 millones de defunciones, lo que supone la primera causa de muerte a nivel mundial. “Los efectos del elevado consumo de estas grasas”, añade el nefrólogo, “parecen ser agrupados en un síndrome que viven cada vez más personas en el primer mundo: el síndrome metabólico, que consiste en sobrepeso, resistencia a la insulina (diabetes mellitus-II), elevación de moléculas proinflamatorias, desequilibrio en el estado oxidativo sistémico, hipertensión y aterosclerosis acelerada”.

Y no solo la salud cardiovascular se ve afectada por este tipo de grasas. En los últimos años se han asociado con la génesis del alzhéimer y otras enfermedades que deterioran el estado cognitivo.

Sus conclusiones resaltan la necesidad de dar consejos dietéticos al paciente con el fin de abandonar lo que consideramos una dieta proinflamatoria: “Deberíamos tomar más alimentos frescos y menos



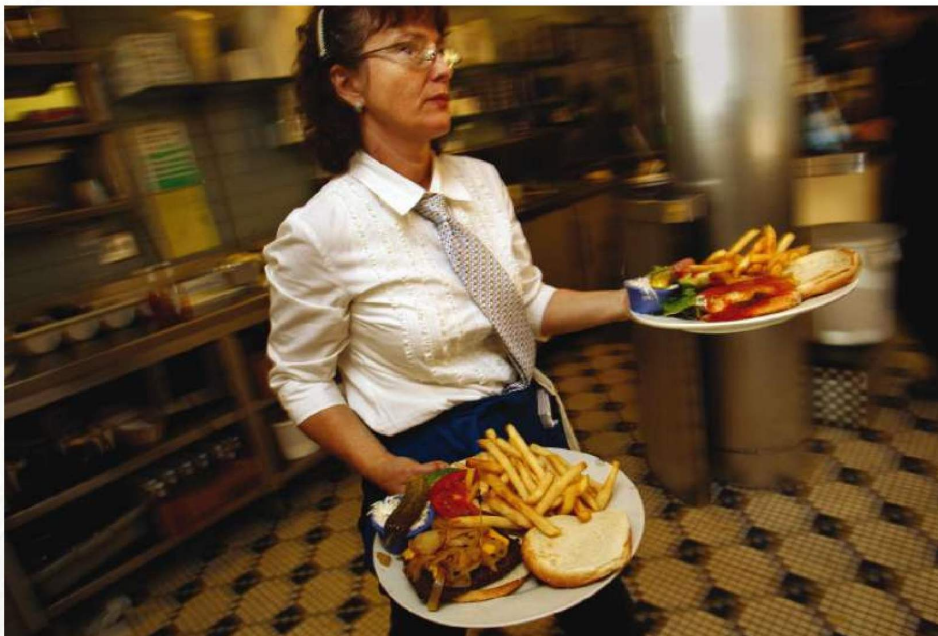
LOCOS POR LAS GRASAS

La app Wine 'n Dine permite a las celebrities subir fotos de sus platos preferidos. La modelo Gigi Hadid es una incondicional de las hamburguesas, los sándwiches con patatas y los snacks.



PASIÓN POR LAS TRANS

Aunque la cantidad de este tipo de grasas en una ración parezca insignificante, el consumo excesivo de comida rápida hace que la ingesta total se multiplique y, por tanto, también su peligro para la salud.



El Gobierno de EEUU prevé que la medida ahorrará a los ciudadanos 140.000 millones de dólares en gasto sanitario

RECOMENDACIÓN CONSUMO DE GRASAS-OMS

Gracias a este pulso con las autoridades médicas, los fabricantes deben respetar unos parámetros en el porcentaje de grasas que incluyen los alimentos.

Grasa total	30-35%
Grasa saturada	<10%
Grasa poliinsaturada	5%
Omega 6	5-8%
Omega 3	1-2%
Grasa trans	<1%
Grasa monoinsaturada	15-20%

cantidad de conservas y refrigerados; incluir en nuestra dieta cereales naturales, como las semillas de lino, la avena y la sémola; cocinar con menos grasas, mejor a la plancha o al baño María. Y para la cocción, recordar la paciencia de la abuela. Siempre a fuego lento". Este hábito encerraba una buena razón, ya que partir de 180 grados, alimentos como las patatas u otras frituras ganan su composición en grasas trans. El recalentamiento hace también que el aceite sea más sensible a ellas.

LA INFORMACIÓN LLEGA CONFUSA

Las pautas del doctor Aguilera no parecen suficientes. El doctor Pedro Mata López, presidente de la Fundación Española de Hipercolesterolemia, cree que ha habido demasiada condescendencia con los productores. La FDA permite incluir hasta 0,5 gramos de grasas trans por ración y mantener la denominación 0 en su información nutricional. Pero, según un estudio publicado por *British Medical Journal*, la ingesta de cinco gramos diarios es suficiente para incrementar un 25% el riesgo de enfermedad cardiovascular. "Viendo, por ejemplo, los menús de algunos restaurantes de comida rápida, no parece que los ciudadanos se queden lejos de este consumo; más bien al contrario."

En Europa ni siquiera hay legislación. Según explica Marta López: "En 2011 se solicitó a la Comisión Europea una regulación que aún no ha llegado. Solamente existe una directiva que limita la cantidad de ácidos grasos para lactantes y leches de continuación. Dinamarca, Austria, Suiza e ➔

ACTUALIDAD

← Islandia son los únicos países que cuentan con un marco legal que limita a un 2% la cantidad de grasas trans que usa en sus productos”.

Aunque en España las cantidades de ácidos grasos trans en los alimentos son más moderadas, la preocupación está latente por el consumo masivo de comida poco saludable. Mata López lamenta que en Europa la cuestión tome tintes ecológicos y diplomáticos, como quedó patente hace unos meses cuando la ministra francesa de Ecología, Ségolène Royal, arremetió contra el aceite de palma. “Es desolador que la tala de palmas esté dejando yermo el hábitat de los orangutanes de Borneo, pero ¿no deberían preocuparnos también las secuelas de esos aceites en nuestra salud y en la de nuestros hijos?”

Una de las mayores confusiones las causa el etiquetado. Un producto libre de grasas trans no tiene nada que ver con los que se anuncian 100% vegetal. Basta con que la etiqueta marque “parcialmente hidrogenado” para no tener la mínima duda de la presencia de grasas vegetales transformadas, es decir, trans. Son más saludables las monoinsaturadas (que proceden de las aceitunas, el aceite de oliva y los frutos secos) y las poliinsaturadas, cuyo origen más común son los aceites de maíz, soja y girasol.

A los médicos les cuesta entender que no se popularicen otros modos de producir y de cocinar. Algunas grasas presentes de forma natural en algunos alimentos, como los aguacates, el aceite virgen extra de coco, los frutos secos y los pescados ricos en omega 3 se presentan como firmes candidatas a ocupar la vacante.

COMEREMOS MEJOR SIN RENUNCIAR A LA GRASA

Sin duda, en España la opción más eficiente a las grasas trans la tenemos al alcance de las manos: el aceite oliva. “Es saludable y también muy estable. En nuestro país no sería tan costoso, teniendo en cuenta que el proceso de hidrogenación de las grasas ya implica un precio. En general, la industria europea dispone de recursos y tecnología suficientes para producir sin grasas trans sin encarecer el proceso ni desmejorar el alimento”, señala Mata.

En Estados Unidos, la consultora Deloitte ya ha hecho sus primeros cálculos tratando de cuantificar el precio para la hostelería de cocinar sin grasas trans. Suponiendo que el 5% de los alimentos podrían estropearse por la ausencia de grasas trans, la pérdida anual sería de 80 millones de dólares. Pero calculando el valor estadístico de vida (VSL) de un estadounidense en 6,9 millones de dólares, los beneficios que resultarían del ahorro en gastos de infarto y otros trastornos dejarían fuera de toda duda que la prohibición es eficiente.

Si se mide en calidad de vida y el ahorro económico que supone la prevención, Mata López estima que el impacto sería casi inmediato. “Al eliminar las grasas trans de nuestra dieta, los niveles de colesterol empezarían a restaurarse en solo dos o tres semanas”. ¿Cómo conseguir algo así? El doctor Aguilera propone un plan en tres pasos: “Presionar a la industria alimentaria, reducir progresivamente su uso e incentivar a los productores para que eviten métodos de hidrogenación”. Siempre quedará el consuelo de saber que hay grasas buenas –fuente importante de energía– y que no podrán robarnos el sueño de pasear ese cruasán frente al escaparate de Tiffany & Co. ■

Conviene revisar que el etiquetado no marque ‘grasas parcialmente hidrogenadas’

LA LISTA MALDITA

La Asociación Británica de Dietética ha elaborado una lista de productos donde es muy probable que se encuentren grasas parcialmente hidrogenadas. Son, además, alimentos que, como en el caso de las palomitas, se consumen de forma compulsiva. Sus grasas son absorbidas de inmediato.

Bollería industrial.
Comida para llevar.
Cremas.
Comida rápida, o fast food.
Fritos.
Galletas o pasteles.
Palomitas de maíz para el microondas.

Pastelería.
Patatas fritas de bolsa u otros aperitivos similares.
Pizza congelada.
Postres o helados.
Precocinados (empanadas, croquetas, etc.)

