

GRASAS Y ACEITES



En los últimos años, el estudio de la nutrición ha podido comprobar que las denominadas "enfermedades por exceso": obesidad, diabetes del adulto, aterosclerosis, infarto de miocardio y la hipertensión arterial, afectan particularmente a los países desarrollados y a las poblaciones con hábitos occidentales.

Ya no quedan dudas de la relación directa que existe entre la cantidad de grasa de nuestra alimentación cotidiana con el desarrollo de estas enfermedades.

Las nuevas investigaciones apuntan a la importancia del tipo de grasas que comemos, y su diferente influencia no sólo sobre los lípidos sanguíneos sino sobre el desarrollo de ciertos tipos de cáncer e, inclusive, sobre el funcionamiento del sistema inmune o del proceso de envejecimiento.

Es todo un desafío tratar de comprender mejor este tema y conocer el aporte de la industria alimentaria para poder así elegir con mayor fundamento lo que vamos a comer.

¿QUÉ SON LAS GRASAS?

Constituyen uno de los principios nutritivos fundamentales. Junto con las proteínas, los hidratos de carbono y algunos minerales, forman la estructura de todo ser vivo. Se las denomina **grasas o aceites** según si son sólidas o líquidas a temperatura ambiente.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- Son la principal **f fuente de energía** de la alimentación: aportan **9 cal/g** (más del doble de los HdeC o de las proteínas).
- Sirven de **vehículo para las vitaminas lipo-solubles**: A, D, E y K.
- Aportan **ácidos grasos esenciales**, necesarios para las membranas celulares y para la producción de sustancias que actúan como hormonas y que intervienen en funciones tan diversas como la coagulación y la respuesta inmune.
- Además, contribuyen **al sabor, la textura y la saciedad** de los alimentos.

¿QUÉ ALIMENTOS APORTAN GRASAS?

- Aceite (100%), manteca/margarina (80%), crema de leche (40%).
- Queso (35%), yema de huevo (30%), achuras/fiambres/embutidos (15-45%), carnes (0,5-15%), galletitas/biscochos (0,8-38%), leche (3%).
- Frutas secas (60%), coco (30%), soja (20%), palta/aceituna (15%).
- Chocolate (35%), comidas rápidas (40%).

¿TODAS LAS GRASAS SON IGUALES PARA LA SALUD?

No. Difieren en sus características físicas y en sus acciones biológicas, según el tipo de ácidos grasos que las componen.

¿QUÉ SON LOS ÁCIDOS GRASOS?

Son los componentes básicos de las grasas. Se clasifican en:

1. **Saturados:** son sólidos a temperatura ambiente. Son característicos de la grasa de origen animal (animales terrestres), del coco y de la palma.
2. **Monoinsaturados:** el más conocido es el **ácido oleico**, constituyente mayoritario del *aceite de oliva*.
3. **Poliinsaturados:** son *flexibles y líquidos* a temperaturas bajas. Se los denomina ESENCIALES porque el organismo no los puede sintetizar. Existen dos familias: **omega 6** (abundantes en aceites vegetales como girasol y maíz) y **omega 3**, presentes en pescados de agua fría y en algunos vegetales (lino, colza, soja, nuez).
4. **Trans:** se forman como resultado de la **modificación que hace la industria** de los aceites vegetales, para endurecerlos y hacerlos más resistentes a la oxidación. Los transforma en *saturados*. Se encuentran en las *margarinas sólidas* y en infinidad de *productos procesados*: repostería y pastelería, baños para tortas, golosinas, productos de copetín.

NOTA:

La grasa presente en cada alimento es en realidad una combinación de diferentes ácidos grasos y, si el alimento es de origen animal, también tiene colesterol. El efecto sobre el organismo dependerá de cuál predomine.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es una sustancia grasa imprescindible para el normal funcionamiento de todos los organismos animales, ya que forma parte de las membranas celulares y se utiliza en la elaboración de hormonas y sales biliares.

ENTONCES, ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Como tantas otras sustancias que circulan normalmente en la sangre, **si está en exceso resulta peligroso**: tiende a depositarse en la pared de las arterias, formando parte de la placa de ateroma (*aterosclerosis*). Esto puede terminar por obstruir la luz arterial, impidiendo la llegada de sangre a los tejidos (infarto).

¿DE DÓNDE VIENE EL COLESTEROL?

Lo ingerimos con los alimentos (solo un 30% del total), y también **lo fabricamos** en nuestro organismo.

¿CÓMO VIAJA EN LA SANGRE?

Como no es soluble, el colesterol "viaja" unido a proteínas de transporte. El colesterol que va hacia los órganos lo hace con la **LDL** y el que vuelve al hígado para ser degradado, lo hace con otra conocida como **HDL**. Este último, el de HDL es el "**colesterol bueno**", ya que está siendo retirado de la circulación.

¿CUÁL ES EL COLESTEROL MALO?

Cuando el colesterol "de ida" o LDL no encuentra suficientes receptores en las células, se acumula y tiende a depositarse en las arterias, por lo que se lo conoce como "malo".

Y ÉSTO, ¿A QUÉ SE DEBE?

Puede deberse a factores genéticos, pero en la mayoría de los casos, se debe a una incorrecta alimentación: **exceso de calorías con alto aporte de grasa de origen animal**.

LAS GRASAS Y LA SALUD

El exceso de grasas en la alimentación se relaciona directamente con el desarrollo de *obesidad*, y con algunos tipos de cáncer: mama, útero, próstata.

El consumo de grasa saturada y trans se acompaña de *alto riesgo cardiovascular*, ya que aumenta los niveles de colesterol en sangre, en un grado mayor que el propio colesterol de la dieta.

Las grasas monoinsaturadas tienen la propiedad de *disminuir el colesterol total*, y el colesterol malo (LDL). Es el fundamento de las ventajas de la "*dieta mediterránea*".

Las grasas poliinsaturadas omega 6 disminuyen el colesterol pero no conviene un exceso porque también disminuyen el bueno.

Las grasas omega 3 disminuyen los triglicéridos, y la presión arterial con marcado efecto antitrombótico y antiinflamatorio, por lo que *disminuyen el riesgo cardiovascular*.

El problema es la relación que deben guardar en la alimentación estos dos tipos de grasas entre sí para que se exprese el beneficio para la salud. Debiera ser 4:1 (omega6:omega3), y en nuestra alimentación actual supera 20:1, ya que es mínimo nuestro consumo de omega 3.

¿Y CUÁLES SERÍAN LOS CAMBIOS CONCRETOS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

1. DISMINUIR EL CONSUMO DE GRASA "MALA"

→ Consumiendo cortes de carne magros y lácteos descremados, y utilizando aceite en lugar de manteca o grasa; elegir margarinas "sin trans".

→ Disminuyendo el consumo rutinario de productos elaborados con aceites vegetales hidrogenados: facturas, repostería, panes con grasa, bizcochos y galletitas con tenor de grasa mayor a 6%. Preferir aquellos rotulados "sin trans".

2. AUMENTAR LOS MONOINSATURADOS

→ Incorporar el aceite de oliva a la vida cotidiana; elegir "aceite de girasol alto oleico", incluir palta, aceitunas, frutas secas.

3. AUMENTAR EL CONSUMO DE OMEGA 3

→ Pescados grasos de mar: caballa, sardina, salmón, jurel, bacalao, anchoa, atún.

→ Semillas de lino trituradas en el momento de consumirlas.

→ Nueces, germen de trigo, aceite de soja.

→ Porotos de soja, tofu.

→ Alimentos con agregado de omega 3.

IMPORTANCIA DE LOS OMEGA 3 PARA LA SALUD

Los beneficios de estas grasas se expresan en varios niveles: a) **cardiovascular**: disminuyendo el riesgo de infarto; b) **reumatológico y osteoarticular**: favorecen la evolución de la artritis por sus efectos antiinflamatorios e inmunológicos, y previenen la pérdida ósea después de la menopausia; c) **oncológico**: frenan la formación de tumores; d) **neurológico**: son fundamentales en el desarrollo del sistema nervioso y visual intrauterino.

La fuente principal es el pescado de mar ya que están presentes los dos derivados activos (EPA – DHA); en el reino vegetal esta familia está representada por el ácido linoleico, que debe transformarse en el organismo en las formas activas y este paso depende del equilibrio con los omega 6.

¿QUÉ ES UN ALIMENTO FUNCIONAL?

Alimento con efecto positivo sobre nuestra salud, más allá de su valor nutricional. Contamos en la actualidad con alimentos enriquecidos con omega 3; así como se incorporan al mercado alimentos libres de grasas parcialmente hidrogenadas ("0% trans").

CONCLUSIÓN

Este planteo nutricional constituye un verdadero cambio en la conducta de los argentinos.

Deberemos reconsiderar algunos hábitos de compra, revalorizando el consumo de alimentos no habituales en nuestra cultura: Pescado, oliva, lino, soja, nueces y aprendiendo a leer etiquetas para poder aprovechar los aportes de la industria alimentaria en cuanto a productos con menos grasa o agregado de grasa beneficiosa para la salud.
