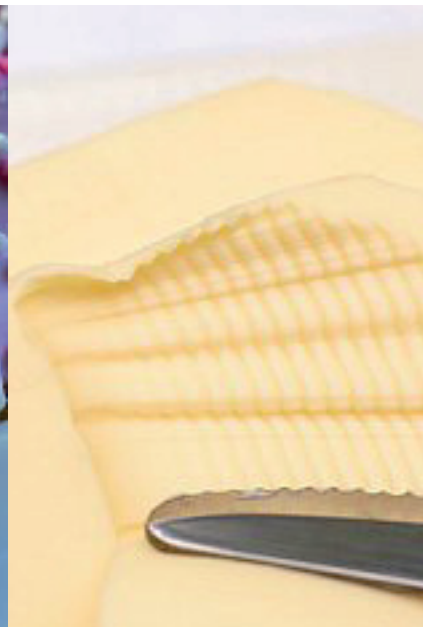




Las grasas trans, un asunto de cuidado



Imágenes tomadas de: www.corbis.com

Los Ácidos Grasos Trans (AGT), conocidos generalmente como grasas trans, se forman durante el proceso industrial de hidrogenación, que consiste en convertir los aceites vegetales líquidos en grasas sólidas o semisólidas, para evitar que se tornen rancias.

Dichas grasas se usan en la industria para preparar margarinas, salsas y productos de panadería como panes, galletas, palomitas de maíz, pastas, dulces, chocolates, comidas rápidas; productos de pastelería horneados ricos en grasa, pasabocas fritos, entre otros.¹

La hidrogenación consiste en pasar uno de los dos hidrógenos de la molécula grasa desde su posición original (cis: dos hidrógenos en el mismo lado) hacia

el lado opuesto (trans: un hidrógeno a cada lado) (Figura 1).

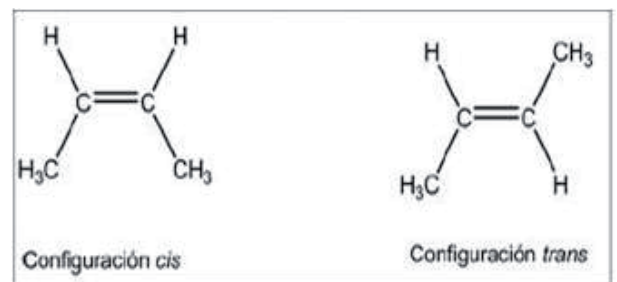


Figura 1. Cambio de grasas cis a trans

Estas grasas hidrogenadas pueden ser mucho más perjudiciales que algunas grasas saturadas de origen animal, pues el proceso también “destruye grasas saludables Omega-3 que en forma natural contienen aceites vegetales”²

1. Consulte www.colanta.com.co/index.php?option=com_content&task=view&id=427&Itemid=545.

2. Disponible en: www.paho.org/spanish/dd/pin/ps070427.htm.

Peligro de enfermedades

Las grasas trans se relacionan con enfermedades cardiovasculares y cáncer, elevación del colesterol total y del LDL, al igual que con la alteración del metabolismo de los ácidos grasos en los adipocitos. Según algunos estudios, favorecen la resistencia a la insulina y desencadenan procesos inflamatorios que a su vez aceleran la lesión aterosclerótica.³

Los AGT también se forman de manera natural, en pequeñas cantidades, por la acción de microorganismos presentes en el estómago de los rumiantes como el ganado bovino, ovino y caprino.

Sin embargo, esta forma de AGT supone una pequeña proporción (<0,5% del aporte energético total) de la cantidad total de grasas trans consumidas.

Aunque los datos de todos los países siguen incompletos, se calcula que el consumo de AGT puede ser aproximadamente de 2% ó 3% (entre 4,5 y 7,2 g/d) de las calorías totales consumidas en los Estados Unidos; 3% (7,2 g/d), en Argentina; 2% (4,5 g/d), en Chile, y 1,1% (2,6 g/d) en Costa Rica.⁴

Asunto de salud pública

Hay pruebas concluyentes de que el consumo de AGT aumenta el riesgo de cardiopatía coronaria y posiblemente aumenta el riesgo de muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Estos datos han suscitado gran preocupación a escala mundial, dada la gran carga de morbilidad y discapacidades que plantean las enfermedades cardiovasculares.

Consumo

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo de grasas trans debe representar menos del 1% de las calorías diarias ingeridas.

3. Si desea consultar qué son las grasas trans y grasas hidrogenadas, dónde se encuentran, por qué son tan peligrosas y cómo reducir su consumo, ingrese a www.uniondeconsumidores.org/UC/formacion/archivos/grasas.pdf.

4. Disponible en: www.fundacionbengoa.org/noticias/grasas_trans.asp

Consulta de Expertos de la OMS/FAO de 2002 sobre el Régimen Alimentario, la Nutrición y la Prevención de las Enfermedades Crónicas (OMS, Serie de Informes Técnicos, TRS, 916) concluyó que hay pruebas convincentes de que el consumo de AGT aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Además, recomendó que el consumo de AGT no supere el 1% del aporte energético alimentario diario y propuso que se realizaran acciones para aumentar la cantidad de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en el suministro alimentario humano.

En consecuencia, en el 2004 la Asamblea Mundial de la Salud adoptó una resolución que respaldaba la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, que hizo de la eliminación de los AGT un punto clave para las acciones de los gobiernos, en respaldo de dicha estrategia.⁵

Medidas gubernamentales

Varios gobiernos tomaron una serie de medidas para eliminar las grasas trans de producción industrial. La más notable fue la legislación de enero del 2006 en Dinamarca, que limitó los AGT a un 2% de la cantidad total de grasa en todos los alimentos del mercado, incluidos los importados y los que se sirven en restaurantes, con lo cual se eliminaron los AGT de producción industrial.

En 2005, Canadá se convirtió en el primer país que reglamentó la rotulación nutricional obligatoria de las grasas trans. En 2006, un grupo de trabajo canadiense propuso la reducción del consumo de AGT al "nivel más bajo posible" y recomendó que las grasas trans no excedieran el 2% del contenido total de grasas en aceites vegetales y margarinas blandas, y el 5% del contenido total de grasa en los demás alimentos.

En Estados Unidos, un análisis de costo-beneficio detallado evaluó las bondades para la salud, en términos de reducción del riesgo cardiovascular, al dis-

5. Disponible en: www.fundacionbengoa.org/noticias/grasas_trans.asp.

minuir el consumo de los AGT, comparado con los gastos de la rotulación.

La conclusión fue que por cada dólar gastado en rotulación, se ahorran 100 dólares en gastos de salud en un periodo de 20 años.

Esto llevó a la Food and Drug Administration a la inclusión obligatoria del contenido de AGT en el etiquetado nutricional de los productos alimentarios y a la recomendación de que las personas mantengan un consumo de AGT lo más bajo posible.

Un comité multisectorial sobre grasas y aceites de Costa Rica propuso la reducción del consumo de AGT en países centroamericanos y recomendó la inclusión de los AGT en el etiquetado nutricional.

En enero del 2006, Chile siguió el ejemplo. En agosto de ese año se le unieron países de Mercosur (Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay). Por último, en Brasil actualmente se somete a consulta pública una nueva propuesta para regular la comercialización de alimentos con concentraciones elevadas de grasas saturadas y de grasas trans, entre otras sustancias.⁶

Legislación colombiana

Colombia no ha sido ajena a la problemática y en el 2009, el Congreso de la República aprobó la Ley 1355, por medio de la cual se definieron como una prioridad de salud pública la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas, y se adoptaron medidas para su control, atención y prevención.

Se destaca el artículo 7, que regula las grasas trans así:

“El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Inivima, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a éstas, para lo cual contará

con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente Ley.”⁷

Alimentos con grasas trans



Imágenes tomadas de: www.corbis.com

Una dosis diaria de 5 gramos de grasas trans se considera peligrosa para la salud. He aquí una lista de 10 alimentos con alto contenido de este tipo de grasa:⁸

- Patatas fritas (150 g): 7 gr. de grasas trans.
- Bollo industrial (1 unidad): 5-6 gr. de grasas trans.
- Hamburguesa (200 gr.): 3 gr. de grasas trans.
- Quesito (1 unidad): 2,2-5,2 gr. de grasas trans.
- Magdalena (1 unidad): 1-2,1 gr. de grasas trans.

7. Disponible en: www.elabedul.net/Documentos/Leyes/2009/Ley_1355.pdf

8. Disponible en: www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/grasas%20trans.htm

6. Disponible en: www.fundacionbengoa.org/noticias/grasas_trans.asp

- Galletas (2 unidades): 1,3 gr. de grasas trans.
- Margarina (1 cucharada): 0,9 gr. de grasas trans.
- Panecillo comercial (1 unidad): 0,85 gr. de grasas trans.
- Una barra de chocolate (80 gramos): 0,75 gramos de grasas trans.
- Barrita de cereal (1 unidad): 0.4 gr de grasas trans.

- Para disminuir el consumo de grasas trans, puede probar las versiones con bajo contenido de grasa o directamente desgrasadas o descremadas y sin grasas trans de los alimentos que consume habitualmente.⁹

Apranda a evitar las grasas trans



Imagen tomada de: www.corbis.com

- La mayoría de los aceites vegetales comestibles no tienen grasas trans. Por ejemplo, aceite de soya, canola, maíz, oliva y girasol.
- Preferir mantequilla de vaca a margarinas, pero cuidando el aporte diario de fibra dietaria.
- Las nuevas tecnologías de elaboración generan algunos productos libres de grasas trans. Es probable que otros similares estén disponibles en el mercado en un futuro cercano. Por tal razón, debe leer siempre la etiqueta nutricional del alimento, antes de comprarlo o consumirlo.

9. Ver Organización Panamericana de la Salud. Aceites saludables y la eliminación de ácidos grasos trans de origen industrial en las América. Iniciativa para la prevención de enfermedades crónicas.

