

Grasas saturadas a debate

Aunque un estudio sugiere que no hay evidencias que avalen poner límites al consumo de grasas saturadas, es una afirmación rechazada por reconocidas instituciones en materia nutricional



■ Los cárnicos, los lácteos y la bollería industrial contribuyen especialmente a la ingesta de grasas saturadas

Las cuestiones nutricionales siempre han estado sometidas a debate. Es el caso, en la actualidad, de las grasas saturadas. Durante décadas, ha existido un claro consenso en la comunidad científica a la hora de señalar cuáles son los alimentos ricos en este tipo de nutriente, aquellos presuntamente implicados en la alta incidencia de enfermedades cardiovasculares. Así, aunque son diversos los alimentos en los que se pueden encontrar este tipo de grasas, los que más contribuyen a nuestra ingesta son los cárnicos (sobre todo, las carnes rojas y los derivados cárnicos), los lácteos y la bollería industrial.

Noticias recientes parecen apuntar a un cambio de orientación en las recomendaciones sobre el consumo de grasas saturadas. Sin embargo, conviene prestar atención porque se pueden realizar malas interpretaciones.

Todo comenzó en la revista *Annals of Internal Medicine* cuando, en marzo de 2014, publicó un estudio coordinado por el doctor Rajiv Chowdhury, en el que se sugería que no se disponen de evidencias que apoyen la recomendación, sostenida durante los últimos años, de limitar el consumo de grasas saturadas.

Diversos medios de comunicación de todo el mundo no tardaron en hacerse eco del estudio con titulares similares a "No hay relación entre las grasas saturadas y la enfermedad cardíaca". Algunos, incluso, fueron más allá e incluyeron el titular "Coma mantequilla".

Afirmaciones "engañosas"

Ante esta situación, el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard no dudó en advertir, mediante un comunicado hecho público en el mismo mes en que apareció la publicación, que las conclusiones del citado estudio (y todavía más las afirmaciones de los medios de comunicación) eran "gravemente engañosas", dado que el trabajo contiene, según su opinión, "importantes errores y omisiones", por lo que aseguró que las conclusiones de la investigación "deben descartarse".

Tampoco el prestigioso Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, en sus siglas en inglés) dudó en responder a la gran cobertura mediática que tuvo el trabajo científico de Chowdhury y colaboradores. En junio de 2014, el AICR dedicó una larga explicación sobre por qué no había de dar crédito a un reportaje aparecido en la portada de la revista *TIME*, titulado "Coma mantequilla" ("Eat Butter"). El reportaje había tenido un gran impacto mediático, que se tradujo en un aumento de las ventas de mantequilla, como era de esperar.

Mantequilla, incompatible

¿Por qué al AICR le preocupa el titular "Coma mantequilla"? Muchos estudios rigurosos muestran que las personas que siguen dietas basadas en alimentos de origen vegetal suelen presentar menos peso corporal,

tienen un menor riesgo de padecer muchos tipos de cáncer (entre otras enfermedades crónicas) y gozan de una mayor esperanza y calidad de vida. Por el contrario, comer mucha mantequilla (de origen animal) es incompatible con una dieta saludable.

Pero para el AICR, lo peor del artículo es que se "rehabilita" a las grasas saturadas para "demonizar" a los carbohidratos. Esto, en su opinión, "simplifica demasiado un campo de estudio marcado por la complejidad y los matices". Y es que no es lo mismo el efecto sobre la salud que ejercen los carbohidratos presentes en una bebida azucarada (azúcares), que los que aparecen en el arroz integral (carbohidratos complejos). Sugerir (como lo hizo el texto de *TIME*) que la única razón por la que los occidentales padecen muchas enfermedades crónicas debe hallarse en los carbohidratos es tan engañoso y simplista como culpar a las grasas de todos los males actuales.

Elegir bien

Tal y como señala el AICR, "el problema no son los hidratos de carbono y tampoco la grasa". Y es que podemos encontrar alimentos saludables ricos en carbohidratos (frutas, verduras, cereales integrales y legumbres) como también podemos hallar alimentos saludables ricos en grasas (frutos secos o aguacates). Y viceversa: también podemos hallar alimentos no saludables ricos en carbohidratos (por ejemplo, refrescos o granizados) o ricos en grasas (patatas fritas de bolsa o bollería). El problema es el tipo de alimentos que escogamos.

Conviene elegir a diario, en la mayoría de los menús, alimentos poco procesa-

dos (sin adición de azúcares, grasas o sal) y priorizar los de origen vegetal (frutas frescas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos). Asimismo, nuestro consumo de alimentos superfluos, carne roja y embutidos debería disminuir, según el AICR.

En este sentido, según unas reflexiones incluidas en la edición de abril de 2011 de la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, una dieta saludable suele ser pobre en grasas saturadas, aunque no está del todo claro si es la poca presencia de dichas grasas la responsable de los beneficios atribuidos a un buen patrón de alimentación. Sí está claro que un patrón de alimentación saludable "se basa principalmente en alimentos de origen vegetal", según los autores, aunque puede incluir carnes magras y lácteos bajos en grasa en cantidades que oscilen de pequeñas a modestas. Así, destaca la siguiente consideración: "las recomendaciones basadas en los alimentos son más útiles que los consejos basados en los nutrientes".

➔ www.consumer.es

