

El abecé del aceite de palma

Es rico en grasa saturada y su uso se ha generalizado entre la industria alimentaria para la elaboración de bollería, repostería o pastelería industrial



El aceite de palma se ha convertido en objeto de debate entre los ciudadanos. La idea general que se tiene sobre este producto es que “es malo”, si bien no siempre se sabe el motivo. En este artículo se ofrecen una serie de claves para conocerlo mejor:

¿Qué es?

Es una grasa de origen vegetal que se obtiene prensando el fruto de la palma, como indica su nombre. Después del aceite de soja, el de palma es el que más se produce en el mundo, tanto para consumo humano como para hacer combustible.

¿En qué productos se encuentra?

Se emplea en la fabricación de diversos productos, no siempre comestibles. El biodiésel es un ejemplo de ello. Aun así, su uso está muy extendido entre los alimentos procesados que se venden y consumen de manera habitual, como galletas, bollería, masas, tostadas, algunos productos lácteos o ciertos potitos para bebés. También está presente en muchas pizzas congeladas, fritos, precocinados, patatas fritas y otros *snacks*.

La utilización de este aceite obedece por un lado al precio. Al ser de bajo coste, los fabricantes pueden competir en el mercado abaratando más sus productos. Por otro lado, la textura del aceite de palma permite usarlo como sustituto de mantequillas y margarinas; es, de alguna manera, un reemplazo idóneo de las grasas hidrogenadas y trans. Además, si los productos son fritos (como las patatas), este aceite resiste más veces de fritura, lo cual redundará en un ahorro para el fabricante.

¿Qué otros nombres recibe?

“Aceite de origen vegetal”. Hasta hace pocos años, estas cuatro palabras bastaban para no especificar en la etiqueta nutricional que un producto estaba elaborado con aceite de palma. Es más, la expresión no se utilizaba tanto para esconder la presencia de este ingrediente sino para dar imagen de salud, apelando al buen nombre de todo lo que proviene de los vegetales. Sin embargo, este aceite es muy distinto de otros.

Para tranquilidad de los consumidores, desde 2014, la Unión Europea obliga a la industria alimentaria a precisar si sus productos contienen este ingrediente.

¿En qué se diferencia de otros aceites vegetales?

Sobre todo en su perfil nutricional. A diferencia de otros aceites de origen vegetal, el aceite de palma tiene dos características peculiares: contiene ácido palmítico y una importante cantidad de ácidos grasos saturados.

Si se compara con el aceite de oliva (de referencia en nuestra cultura gastronómica), se puede observar que su perfil nutricional no es el mejor. Mientras que el aceite de oliva cuenta con solo un 16,3% de ácidos grasos saturados, en el aceite de palma su presencia es de casi el 50%. Asimismo, el ácido palmítico representa alrededor de un 40% de su composición.

Vegetal no es sinónimo de saludable

La industria de la alimentación descubrió que, al ser una grasa muy saturada, es un ingrediente muy apropiado para aportar gusto y textura a muchos productos que, además, se conservan mejor. Pero esta grasa es la llamada

“grasa mala”, ya que su consumo en exceso tiene la capacidad de aumentar los niveles de colesterol sanguíneo y está relacionado también con las enfermedades cardiovasculares porque, al ser una grasa saturada, obstruye las arterias.

Por tanto, no es un producto muy recomendable por su elevado porcentaje de ácidos grasos saturados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria y admite que las grasas no saturadas (presentes en el aceite de pescado, aguacates, frutos secos o aceite de oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la mantequilla, el aceite de palma y de coco o la nata).

¿Qué efectos tiene sobre la salud?

Diversos estudios vinculan el consumo de ácido palmítico y de grasas saturadas con el aumento en los niveles de colesterol en sangre y con problemas cardiovasculares. Entidades de referencia, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan limitar su ingesta, pues hay evidencia suficiente de que puede causar problemas vasculares y cardíacos.

El aceite de palma es la “grasa oculta” más consumida del mundo. Solo Europa importa alrededor de nueve millones de toneladas anuales, de las que cinco millones se destinan a la alimentación industrial. Dado que se encuentra en infinidad de productos procesados, el mejor consejo es prescindir de estos alimentos refinados y optar por versiones caseras o elaboradas con aceites de mejor calidad, aunque no sean tan económicas.

www.consumer.es



IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

Además de las razones nutricionales que desprestigian el aceite de palma, hay otros motivos, esta vez medioambientales, que no dejan en muy buen lugar este tipo de producto. Según distintas organizaciones ambientales, el uso masivo del aceite de palma también perjudica al medio ambiente, ya que se destruyen grandes áreas de bosques tropicales para instalar monocultivos de palma de países como Malasia e Indonesia que concentran el 85% de la producción mundial.

Las consecuencias son nefastas tanto para la flora como para la fauna del lugar, ya que animales como rinocerontes, elefantes o tigres se encuentran en peligro porque se destruyen sus hábitats naturales. Según el Fondo Mundial para la Naturaleza, se calcula que en menos de diez años Indonesia perderá el 98% de los bosques como consecuencia de la destrucción indiscriminada que se hace para obtener este aceite.

Debe tenerse en cuenta que, además del uso alimentario, los derivados del aceite de palma también han encontrado otras salidas como la industria cosmética (cremas, jabones o pasta de dientes) y para la producción de biodiésel. En general, se calcula que el 80% de la producción mundial se destina al sector alimentario y el 20% restante a las otras industrias.