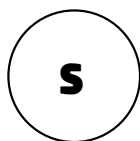




Quién es quién en el mundo de los lípidos

(NO) TODAS LAS GRASAS SOIS IGUALES

La sociedad está obsesionada con ellas. Las grasas son un macronutriente esencial para una alimentación saludable, pero ***demonizado en casi todas las dietas.*** Se las relaciona con enfermedades cardiovasculares, con el temido michelín abdominal y con el aumento del colesterol. Pero hay grasas y grasas. Entre las niñas bonitas, ***el aceite de oliva y los alimentos con ácidos omega-3 y omega-6,*** que además de ser esenciales para llevar una dieta sana, cuidan la salud y protegen el corazón. Los expertos recuerdan que en nutrición nada es tan obvio como parece y que, antes de acusarlas de todos los males, hay que conocer las características de cada una. Los matices son esenciales.



Seamos atletas de los Juegos Olímpicos o modelos para un estudio de pintura talla Rubens, nuestro cuerpo necesita grasas. Es cierto que atesoran más calorías que otros macronutrientes: 9 kilocalorías en cada gramo, el doble de las contenidas en un gramo de proteínas o de hidratos de carbono (que tienen 4 kilocalorías). Pero el organismo precisa de ellas. “Las grasas son el nutriente energético por excelencia”, afirma Emili Ros, jefe del grupo de Obesidad y Nutrición del Centro de Investigación Biomédica en Red del Instituto Carlos III. “Los lípidos, además, son fuente de los llamados ácidos grasos esenciales que el cuerpo necesita pero que no puede sintetizar por sí mismo, primordiales para el buen funcionamiento de las células y el metabolismo”, sentencia Ros, también director del informe *Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta*, de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética.

Las grasas o lípidos están presentes en plantas, animales e incluso en algunos organismos microbianos. Además, no solo aportan al organismo el combustible requerido, sino que muchas vitaminas importantes, como la A, D, E y K, solo viajan en ellas (por algo se llaman liposolubles).

TE SOBRA GRASA, PERO NO TODA.

Los dietistas-nutricionistas coinciden: las grasas deben formar entre el 25 y el 30% de la dieta saludable. El problema es que no todas son iguales ni actúan de igual forma en el cuerpo. “Aunque constituyen nuestra fuente principal de energía, el tipo y la calidad de las que comemos tiene una profunda influencia sobre la salud”, advierte Ros. El estado de la cuestión se resume, por lo tanto, en qué tipo de grasa tomamos.

De un lado están las que los expertos llaman “grasas recomendables”. Son los aceites y grasas insaturadas, especialmente aquellas que aportan ácidos grasos esenciales, como los omega-3 y los omega-6, que el cuerpo necesita incorporar a través de la alimentación, ya que no es capaz de sintetizarlos por sí mismo. Podemos encontrarlas en alimentos como los frutos secos, el aceite de oliva, los pescados azules, semillas, soja, y algunas frutas como el aguacate. Son de dos tipos: poliinsaturadas y monoinsaturadas.



El podio de la salud, de mejor a peor

Insaturadas:



Monoinsaturadas: aceite de oliva virgen extra (78,2 g), aceite de colza (65,3 g), mayonesa con aceite de oliva (62,3 g), avellana (46,4 g), sobrasada (28,91 g).



Poliinsaturadas: Aceite de girasol (63,5 g), nuez (43,7 g), pipas de girasol (37,5 g), hojaldre (22,2 g), arenque salado (11,6 g), atún o bonito en aceite vegetal (5,5 g).

Saturadas:



Mantequilla (55,1 g), **coco desecado** (49,9 g), **bacon** (29,4 g), **queso castellano** (26,4 g), **nuez moscada** (25,9 g).

'Trans':



Margarina de maíz (4,8 g), **crema de chocolate con avellanas** (4 g), **masa de hojaldre** (2,9 g), **cubito de caldo** (2,3 g), **queso tetilla** (1,8 g).

* Cantidades de grasa sobre 100 gramos de producto.
(Fuente: Base de Datos Española de Composición de Alimentos).



Comer con lógica.

Las pizzas congeladas encierran en su receta las grasas menos recomendables. Por el contrario, los ácidos trans de la leche (abajo) son naturales. En ambos casos se impone el consumo con moderación.

Dieta 'por deporte'

- La OMS recomienda que las grasas saturadas no superen el 10% de la energía diaria.
- Hay que tomar 250 miligramos de ácidos grasos esenciales omega-3 (pescado, verduras...) al día.
- Una restricción severa de la cantidad de grasa en la alimentación puede detener la producción de las hormonas que el cuerpo necesita para la ovulación. La amenorrea, pérdida o retraso de la menstruación es un problema frecuente en deportistas de fondo o en gimnastas olímpicas, ya que el ejercicio intenso, el estrés, el bajo porcentaje de grasa y una mala alimentación aumentan el riesgo de que desaparezca la regla, ya que suele implicar bajos niveles de estrógenos y progesterona. La falta prolongada de menstruación en una mujer en edad fértil puede provocar pérdida ósea y aumenta el riesgo de osteoporosis.

• **Grasas monoinsaturadas.** Son las más saludables: los expertos recomiendan que la mitad de las grasas que tomemos sean de este tipo, por su valor nutricional y beneficios para el organismo. De origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.

• **Grasas poliinsaturadas.** Las encontramos sobre todo en aceites vegetales (girasol, maíz o soja) y en el pescado (más en el azul, como anchoas, atún, sardinas, caballa y salmón). Destacan los ácidos grasos poliinsaturados omega-6: en aceites vegetales como el de girasol, maíz y soja, y los omega-3 del pescado, vegetales y aceite de soja. Otros alimentos que aportan grasas insaturadas con ácidos grasos esenciales son los frutos secos, el aceite, algunas semillas y frutas como el aguacate.

Una nota más: El aceite de girasol alto oleico es cada vez más frecuente en algunos alimentos. Esta grasa sustituye parte de sus omega-6 por ácido oleico (monoinsaturado), que es el ácido graso mayoritario en el aceite de oliva, por lo que el de girasol alto oleico tiene una composición más parecida a la del aceite de oliva.

EL PELIGRO DE LAS DIETAS ANTIGRASA.

Intentar perder kilos eliminando –o con una reducción drástica– los lípidos de su alimentación puede implicar además nefastas consecuencias para su salud. Un exhaustivo estudio presentado en el congreso de la Sociedad Europea de Cardiología en Barcelona en 2017 comparó las dietas de 135.000 personas en 18 países durante más de siete años para saber su incidencia sobre la salud. El estudio se llama PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology) y concluye que las dietas bajas en grasa aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Aquellas personas con menor ingesta de grasa tenían un riesgo un 13% mayor de muerte temprana.

“El tipo y la calidad de las grasas que tomamos tienen una incidencia decisiva en la salud”, advierte el experto Emili Ros.



Así se detectan eufemismos en la etiqueta

Para saber si un alimento, como ciertas galletas o un bollo, tiene o no **grasas trans** (las más perniciosas) hay que mirar su etiqueta. "Las *trans* figuran bajo la denominación de grasas hidrogenadas o grasas parcialmente hidrogenadas, una terminología que puede confundir mucho, ya que no aparecen bajo la etiqueta clara de grasas *trans*", advierte el dietista-nutricionista Aitor Sánchez. Estas sustancias son especialmente abundantes en algunas **galletas, pizzas congeladas o palomitas**, donde pueden llegar a suponer la mitad de las grasas, según un estudio de la Comisión Europea. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha pedido que las grasas *trans* desaparezcan de los alimentos a partir de 2023. Por su parte, la Agencia estadounidense de Fármacos y Alimentos se ha adelantado y ha **prohibido la utilización de las grasas trans artificiales en los alimentos este 2018**, salvo autorización específica. No ocurre lo mismo en Europa, donde sólo cuatro países han legislado para limitar las grasas *trans* (alrededor del 2%): Dinamarca, Austria, Hungría y Letonia. No es el caso de España, aunque la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, del Ministerio de Sanidad, invita a reducir su presencia en los alimentos en su *Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas 2017-2020*.

muerte temprana hasta un 23%. Eso sí: con consumos excesivos el riesgo volvía a aumentar ligeramente. Según los expertos, el punto justo está en consumir un 35% de las calorías diarias de grasa. Sus conclusiones han sido publicadas en la prestigiosa revista médica *Lancet*.

Pero el peligro de olvidarse de las grasas no se reduce al corazón. Decenas de investigaciones han identificado la relación existente entre la falta de alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados con un mayor riesgo de



Aunque esta investigación no establece una relación causal, ya que se trata de un estudio observacional, sí sirve para poner en duda algunos mitos repetidos hasta la saciedad, entre ellos, el mantra de que "las grasas en la dieta provocan infartos". Los resultados del estudio PURE, al contrario, indican que las grasas saturadas de origen animal no incrementan necesariamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares. De hecho, los consumos de grasas redujeron el riesgo de

sufrir depresión. El motivo, según un estudio publicado por el neurobiólogo Gary Wenk (autor de *La comida en tu cerebro*, 2010) en la revista *Psychology Today*, es que los ácidos grasos poliinsaturados abundan en el cerebro. Y en concreto son importantes los ácidos grasos omega-3, ya que normalmente se les atribuye una mayor capacidad antidepressiva (al menos, potencial).

LOS MALOS NO SIEMPRE SON LOS MALOS.

Si hay grasas recomendables, otras no lo son tanto, sobre todo cuando son consumidas en altas cantidades. Porque la clave está en la moderación.

- **Las grasas saturadas** (grasas animales, aceite de coco) consumidas en exceso pueden contribuir al aumento del colesterol malo, técnicamente llamado lipoproteínas de baja densidad (LDL). Sin embargo, el estudio PURE afirma que no resultan perjudiciales si son consumidas con moderación. Las grasas de los lácteos y la carne blanca (pollo) son ligeramente beneficiosas. Y las grasas de la carne roja son neutrales, no perjudiciales, según la investigación, desde el punto de vista de las enfermedades cardiovasculares.

- **Grasas 'trans'**. Se obtienen de forma artificial para transformar grasas líquidas en grasas sólidas para la elaboración de margarinas, bollería, galletas, pizzas congeladas, palomitas y otros alimentos preparados que se usan en la industria alimentaria. Son las más perjudiciales para la salud cardiovascular, y hoy su presencia se ha disminuido notablemente. La OMS insta a los países a su prohibición definitiva antes de 2023.



+

'Buenas' y necesarias.

El salmón, el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos contienen grasas insaturadas beneficiosas para la salud. Abajo, frutos de la palma aceitera, no tan aplaudidos.



El aceite de palma se obtiene de la especie *Elaeis guineensis*, conocida como palma africana o aceitera. Este alimento se puede encontrar en una **amplia variedad de platos preparados**, desde helados y galletas, hasta pizzas o bollería.

Su uso masivo se debe a que **resulta económico y además muy versátil**. El problema del aceite de palma son sus efectos sobre la salud, ya que se trata de una grasa especialmente rica en ácidos grasos saturados de cadena corta y pares de carbonos, vinculados con un mayor riesgo de sufrir distintas enfermedades metabólicas. Este perfil ha hecho que la mayor parte de **instituciones sanitarias**—desde la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria hasta la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética— **recomienden evitar en la medida de lo posible el consumo de alimentos portadores de grasas saturadas**.

¿QUÉ OCURRE CON EL ACEITE DE PALMA?

La clave para no equivocarse es seguir una dieta basada en materias primas vegetales, acompañada de proteína y grasas sin procesar.

SI SON NATURALES NO ES LO MISMO.

La sorpresa es que alimentos poco sospechosos, como la leche, también tienen *trans*. Pero los expertos se apresuran a advertir que en el universo de las grasas *trans* también existen los matices, y estos son esenciales. “Aunque las *trans* industria- les son malas, los ácidos *trans* de la leche son de origen natural y sus consecuencias negativas son poco probables si tomamos lácteos con moderación”, aclara María Visitación Calvo, del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación de la Universidad Autónoma de Madrid, y coautora del estudio *Grasa láctea: una fuente natural de compuestos bioactivos*.

Una investigación en la revista *European Heart Journal* corrobora este extremo. Además, añade Calvo, la grasa láctea es una fuente natural de compuestos activos buenos, “como el ácido butírico, el linoleico o los fosfolípidos que ayudan a prevenir algunas enfermedades crónicas”.

ANTE LA DUDA, SENTIDO COMÚN.

Lo mejor para guiarse con acierto entre los distintos tipos de grasas es echar mano del sentido común: optar por alimentos frescos, naturales y de cercanía, y evitar atiborrarse de pizzas congeladas o donuts. Como resume el nutricionista Aitor Sánchez, “la clave consiste en seguir una dieta basada en materias primas vegetales, proteína y grasas sanas y acompañarla, claro, de un estilo de vida igual de saludable”.

El problema no reside tanto en consumir de vez en cuando un artículo con grasas saturadas, sino en desatender los hábitos saludables de forma continuada o no hacer distinciones entre la calidad de los alimentos y de sus grasas. Puestos a sucumbir, siempre será mejor hacerlo con un dulce artesanal elaborado en un convento con buenas materias primas, que con una chuchería hidrogenada de precio excesivamente económico. También en este caso, lo barato puede salir caro.