



# La peor grasa para el corazón

INICIATIVAS SALUDABLES

**La ingesta diaria de cinco gramos de grasas trans basta para aumentar un 25% el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

**D**e un tiempo a esta parte muchos son los estudios que se han hecho eco de los efectos nocivos de las llamadas grasas trans, generadas en el proceso de hidrogenación parcial de aceites vegetales, que se emplean en la industria alimentaria con el objetivo de conferir mayor estabilidad, durabilidad y untuosidad a alimentos de gran consumo. La percepción de su consumo como un problema de salud pública no se ha generalizado, sin embargo, hasta fechas recientes. A la mayor concienciación sobre sus riesgos han contribuido dos hechos: por un lado, su presencia como ingrediente en un mayor número de productos y, por otra parte, la constatación científica de su capacidad para causar alteraciones graves en el sistema cardiovascular.

Las grasas trans son aceites grasos insaturados de origen vegetal que se someten a un proceso físico-químico de hidrogenación parcial con el objetivo de transformarlos a un estado semisólido. Gracias a este procedimiento, pueden emplearse como ingrediente que dota de estabilidad y consistencia a numerosos productos de gran consumo. Este es el caso de algunas margarinas, galletas y productos de bollería, palomitas de microondas, pastelería industrial, caramelos, snacks salados y dulces, helados, precocinados y buena parte de productos englobados en la familia del fast-food.

Según un estudio publicado recientemente en la revista *The New England Journal of Medicine*, el consumo continuado de grasas trans propicia un aumento del nivel de colesterol malo (LDL) y la disminución del bueno (HDL). Sus efectos son peores que los derivados de la grasa saturada, que incrementa el colesterol malo pero no reduce el bueno. El exceso de grasas trans favorece la arterosclerosis (estrechamiento de las arterias que dificulta el paso de la sangre), por lo que resulta peligroso para la salud del corazón y las arterias.

## ENERGÍA Y CORAZÓN

El aporte de grasas a través de la dieta resulta imprescindible para obtener recursos energéticos para el organismo. Pero ni todas las grasas son saludables por igual ni aportan la misma energía. De hecho, se estima que, del 35% de las calorías totales procedentes de las grasas, las trans proporcionan entre un 2% y un 4%, frente a un 12% de las grasas saturadas, reconocidas también por su efecto negativo sobre la salud cardiovascular.

Y como revela el *Nurses Health Study*, el mayor análisis epidemiológico publicado hasta la fecha en Estados Unidos, la sustitución del 5% de la energía procedente de ácidos grasos saturados por energía proveniente de insaturados reduce el riesgo coronario un 42%. Cuando se habla

**EL CONSUMO CONTINUADO DE GRASAS TRANS AUMENTA EL COLESTEROL MALO Y REDUCE EL BUENO**





de ácidos grasos trans, el reemplazo de sólo un 2% de la energía procedente de los mismos por energía extraída de grasas insaturadas supone una reducción del 53% del riesgo.

De ahí que el objetivo de las investigaciones actuales y futuras sea determinar el límite máximo de consumo de grasas trans, o, incluso, su eliminación del sistema de producción, para que la dieta sea adecuada desde el punto de vista nutricional. La Asociación Americana del Corazón (AHA), la mayor sociedad médica del mundo, se ha posicionado al respecto. Desde 2006 aconseja que la ingesta diaria de grasas trans se limite al 1% del total de calorías, lo que equivale, en una dieta media de 2.000 a 2.500 calorías, a un consumo de 2 a 2,5 gramos de grasas trans por día.

#### COLESTEROL Y ETIQUETAS

Más de la mitad de la población española entre 35 y 64 años (58%) presenta unos índices de colesterolemia (concentración de colesterol) cercanos a 200 mg/dl, cifra considerada como el límite saludable. Un 16% lo supera con creces y se sitúa por

## TODO SOBRE LAS GRASAS TRANS

### 1. ¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans aparecen como resultado de añadir hidrógeno a los ácidos grasos insaturados de los aceites vegetales (soja, girasol) en un proceso físico-químico llamado hidrogenación. Se obtiene una grasa semisólida más estable gracias a que contiene más ácidos grasos saturados (los que le dan la consistencia).

### 2. ¿Por qué se emplean?

La hidrogenación genera grasas con mayores propiedades funcionales de sabor, textura y estabilidad, más resistentes a la oxidación y el 'enranciamiento', y más económicas que otros aceites. Los alimentos a los que se añaden se conservan más tiempo y adquieren una textura y una cremosidad que no se consigue, por el momento, de otra manera.

### 3. ¿Cuál es el origen de las grasas trans?

Hace años la industria alimentaria usaba grasa animal (manteca, sebo, mantequilla) para elaborar sus productos. Cuando los científicos determinaron que estas grasas, por su riqueza en grasas saturadas y colesterol, aumentaban el colesterol LDL (malo), las empresas buscaron alternativas más saludables. Comenzaron así a emplear aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans) por su menor contenido de grasas saturadas. En ese momento, no se conocían los efectos negativos derivados del consumo de grasas trans.



encima de los 250 mg/dl, valor que se toma como indicador diagnóstico de hipercolesterolemia, uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Las cifras no varían mucho en los países de nuestro entorno.

La clara asociación entre grasas trans e hipercolesterolemia, y de ésta con las enfermedades cardiovasculares, ha llevado a las autoridades sanitarias europeas a aconsejar la reducción de su consumo a la espera de que normativas específicas determinen los límites máximos de ingesta diaria y la industria alimentaria incorpore esta información en su etiquetado. Por el momento, algunos países han puesto en marcha campañas informativas para facilitar un mayor conocimiento sobre este tipo de grasas y sus efectos sobre la salud.

En Estados Unidos desde 2006 es obligatorio declarar en la etiqueta nutricional la cantidad de grasas trans por porción de producto si éste contiene más de 0,5 gramos. Esta valiosa información se suma a la obligación, vigente desde 1990, de informar sobre el contenido total de grasa total, grasa saturada y colesterol.

Canadá también exige que se detallen las grasas trans en la etiqueta nutricional de cualquier producto. A nivel europeo, Dinamarca es el único país que cuenta, desde junio de 2003, con una normativa que obliga a incluirlas en las etiquetas alimentarias.

Además, la Administración danesa exige a los productores que la proporción de grasas trans de los productos no superen el 2% del total de grasas, ya sean propios o importados.

**En España no hay una normativa específica sobre las grasas trans.** No obstante, la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad), impulsada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, alude a la industria alimentaria y a las empresas de restauración para que disminuyan de forma progresiva los niveles de ácidos grasos trans en sus productos.

Por su parte, varias empresas han comenzado a publicar voluntariamente el contenido de grasas trans en sus etiquetas nutricionales y otras tienen previsto eliminar, en un futuro próximo, el contenido

de los aceites parcialmente hidrogenados de sus productos.

## DUDAS DE LOS CONSUMIDORES

A pesar de las recomendaciones, persisten las dudas de los ciudadanos sobre las grasas trans. Así se ha reflejado en una reciente investigación llevada a cabo por la Fundación del Consejo Internacional de Información Alimentaria (IFIC). Los resultados han confirmado la visión negativa que se tiene de los productos con aceites parcialmente hidrogenados, aunque los consumidores no identifican necesariamente los aceites parcialmente hidrogenados con las grasas trans. Como conclusión, el informe destaca que los consumidores, en general, no conocen claramente qué son las grasas trans, qué alimentos las contienen, y aún menos, en qué cantidad. ◀



**ES CONVENIENTE  
ELEGIR LOS PRODUCTOS  
QUE NO INCLUYAN  
LA EXPRESIÓN  
“PARCIALMENTE  
HIDROGENADO” ENTRE  
SUS INGREDIENTES**

### 4. ¿Hay alguna diferencia entre aceite o grasa hidrogenada o parcialmente hidrogenada?

Los aceites parcialmente hidrogenados contienen grasas trans. Los aceites totalmente hidrogenados, sin embargo, contienen predominantemente grasas saturadas, pero no trans, porque la hidrogenación completa convierte las grasas insaturadas en saturadas.

### 5. ¿Se puede calcular qué cantidad de grasas trans contiene un producto que lleva aceite parcialmente hidrogenado?

La cantidad de grasas trans de un producto depende del grado de hidrogenación, y esta información sólo la conoce la empresa productora. En España habrá que esperar a que se desarrolle una normativa que obligue a los fabricantes a incluir este dato en la etiqueta nutricional (aunque hay empresas que voluntariamente ya lo incluyen y que incluso abogan por eliminar el uso de estas grasas de la producción).

### 6. ¿Cuánta cantidad de grasas trans comemos al día?

No es posible conocer la cifra exacta porque desconocemos la cantidad de grasas trans que contienen los alimentos. Según datos de análisis comparativos elaborados por CONSUMER EROSKI, algunas marcas de sobaos contienen hasta un 1,42% de grasas trans, los cruasanes hasta un 1,58%, los snacks entre un 0,2% y un 0,5%, las magdalenas entre un 0,05% y un 0,20%, y muchas margarinas no llegan a un 0,5% de grasas trans (frente al 17% de hace décadas). Por el momento, para reducir el consumo de grasas trans es conveniente elegir los productos que no incluyan el término ‘parcialmente hidrogenado’ entre sus ingredientes.