

Aceites vexetais, máis alá do aceite de oliva

Compatibles cunha dieta sa, os aceites vexetais conteñen diferentes tipos de vitaminas e antioxidantes coma os ácidos graxos omega-3 e omega-6 e vitamina E

A ciencia da nutrición avanza a pasos axigantados, un feito que moitas persoas miran con escepticismo, cando en realidade son avances que traen consigo boas noticias para a nosa saúde. Un dos progresos en investigación máis salientables dos últimos anos é o que conclúe que os aceites vexetais que antes se miraban con receo por parte dos expertos en nutrición, coma o aceite de xirasol, hoxe considéranse absolutamente compatibles cunha dieta sa.

ACEITE DE OLIVA: SAN, NON MILAGROSO

Un dos emblemas da dieta mediterránea tradicional é, sen dúbida, o aceite de oliva. Son numerosos os estudos que relacionan o aceite de oliva con posibles melloras para a saúde. No entanto, a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria (EFSA, nas súas siglas en inglés), que é a axencia que determina se se lle pode outorgar ou non a un alimento unha declara-

ción de saúde, só permite acompañar o aceite de oliva da seguinte afirmación: "Os polifenóis do aceite de oliva poden protexer o colesterol sanguíneo da oxidación". Para iso, o aceite debe achegar un mínimo de cinco miligramos de hidroxitirosol (un tipo de polifenol) en cada 20 gramos de aceite de oliva.

Así, a EFSA non autoriza acompañar en Europa o aceite de oliva de afirmacións como as seguintes: "promove a saúde do corazón", "regula as concentracións de triglicéridos", "mantén en cifras normais o colesterol ou a glicosa sanguínea" ou "protexe a pel do dano producido polos raios ultravioleta do sol". E non o autoriza por que non hai probas fidedignas que avalen estas declaracións. É máis, segundo sinalou na revista *Atherosclerosis*, en novembro de 2013, o doutor Antonis Zampelas, da Unidade de Nutrición da Universidade de Atenas, é probable que os beneficios da dieta mediterránea sobre os niveis de colesterol se deban máis aos froitos secos que ao aceite de oliva.



En todo caso, dado que o aceite de oliva é rico en certos nutrientes, como a vitamina E, é posible que leamos na súa etiqueta as funcións que exercen estes nutrientes no noso organismo. Nin tales declaracións, nin outras que enxalcan en exceso os posibles beneficios do aceite de oliva para a saúde (algo frecuente por parte dos medios de comunicación ou dalgúns profesionais sanitarios), deben traducirse en desequilibrios dietéticos. Precisamente, a Academia de Nutrición e Dietética dos Estados Unidos móstrase preocupada coa actual esaxeración de propiedades que adoita acompañar o aceite de oliva, tal e como indica nun documento de postura relacionado coas graxas dietéticas, e publicado en 2014 na revista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

En resumo, mentres que ninguén dubida que o aceite de oliva pode ser beneficioso para a saúde (sobre todo se se usa en substitución de graxas animais), non é adecuado considerar que por si só basta para mellorar un patrón dietético desequilibrado. Do mesmo xeito, tampouco responde á realidade científica concluír, a partir dos estudos dispoñibles, que outros aceites sexan prexudiciais ou que non poidan exercer beneficios similares aos que se lle atribúen ao aceite de oliva.

ACEITE DE XIRASOL: NON SUPÓN UN RISCO

A maioría do aceite que compramos en España é aceite de oliva, pero o aceite de xirasol supón preto do 30 % do noso consumo de aceites. Esta cifra, feita pública nunha recente nota de prensa do Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio Ambiente (Magrama), reflicte que a pesar da presión mediática a favor do aceite

de oliva a nosa tradición como consumidores de aceite de xirasol non fixo desaparecer en absoluto o consumo deste aceite de sementes.

Pero as mensaxes a favor do aceite de oliva durante os últimos anos non apareceron só nos medios de comunicación. Ata o ano 2007, a comunidade científica, e iso inclúe a Organización Mundial da Saúde (OMS), consideraba que o elevado consumo dun tipo de ácidos graxos denominados omega-6 (característicos do aceite de xirasol) resultaba perigoso para a saúde do corazón e avogábase por dietas nas que existise un equilibrio concreto entre omega-6 e omega-3.

Un dos primeiros investigadores en denunciar a falta de utilidade deste equilibrio foi o profesor Walter Willett, da Universidade de Harvard, quen ademais indicou que as graxas omega-6 non só non son prexudiciais, senón que poden resultar beneficiosas para a prevención de enfermidades crónicas. As súas achegas, recollidas en setembro de 2007 na revista *Journal of Cardiovascular Medicine*, foron máis tarde corroboradas por todas as entidades de referencia en saúde pública.

Neste momento, a EFSA reconece que substituír as graxas saturadas por ácidos graxos poliinsaturados (coma o omega-6, presente no aceite de xirasol) demostrou que reduce o colesterol sanguíneo. Ademais, no aceite de xirasol atopamos outros nutrientes interesantes, como a vitamina E ou a vitamina A. Esta última está nunha forma particular, denominada carotenoide, que non presenta os riscos da vitamina A en forma de retinol (achada en produtos de orixe animal). Un de tales riscos é a súa capacidade de producir malformacións no feto; é por

isto polo que se desaconsella no embarazo o consumo de fígado, moi rico en retinol.

OUTROS ACEITES VEXETAIS

En todos os aceites vexetais atoparemos, en maior ou menor medida, diferentes tipos de vitaminas e antioxidantes. A Academia de Nutrición e Dietética detalla, no documento antes citado, que podemos atopar ácidos graxos omega-3 non só no peixe, senón tamén en aceites vexetais coma o de liño, o de chía, o de noces ou o de colza. Por outra parte, o aceite de soia e o de millo achegarannos ácidos graxos omega-6. Ambos os tipos de ácidos graxos son esenciais; é dicir, o noso corpo non pode sintetizalos, e por iso é tan importante incluílos a través da dieta. Porén, convén indicar que a enquisa Enide non constatou carencias destes nutrientes na poboación española.

Por desgraza, moitos destes aceites acompañanse en ocasións de falsas declaracións de saúde. Ao aceite de chía adóitanselle atribuír propiedades curativas ou medicinais que non contan con ningunha clase de sostén científico. No entanto, o principal motivo para consumir estes aceites ou moitos outros, coma o de sésamo, non debe ser nutricional. Da mesma maneira que para lles dar cor, sabor e aroma aos nosos pratos non temos só unha especia na cociña (coma o perexil), senón unha gran variedade delas. Consumir diferentes tipos de aceites achega un maravilloso valor culinario engadido ás nosas receitas. De feito, aí reside o truco de moitos cociñeiros. Dado que os aceites de orixe vexetal son saudables e achegan valiosos nutrientes á nosa dieta, é razoable ter na despensa novos aceites e atreverse a experimentar con novos sabores.



■ O aceite de xirasol supón
preto do 30 % do consumo
de aceites en España



O SEU LUGAR NA DIETA

O noso consumo de aceites vexetais está dentro das recomendacións e non supón preocupación de ningún tipo para os expertos. Cada español toma, de media, 23 gramos diarios de aceite de oliva. Séguelle o consumo doutros aceites vexetais, aínda que sen especificar; por exemplo, pódese falar do consumo de 7,14 gramos ao día de aceite de xirasol (1 gramo ao día) e, moi afastado, do consumo de aceite de soia (0,01 gramos diarios).

Os fogares que máis consomen aceite de xirasol, o segundo máis consumido despois do aceite de oliva, son os constituídos por parellas adultas con fillos de idade media e maiores, que habitan en poboacións pequenas de ata 10.000 habitantes. As comunidades autónomas máis consumidoras de aceite de xirasol son, segundo datos do Ministerio de Agricultura, Galicia, Castela e León e Cantabria. O consumo do resto de aceites de sementes é moi pouco significativo.

O estudo do Ministerio de Agricultura tamén revela que en España parece constatarse un incremento no consumo de aceite de xirasol. Trátase dunha tendencia preocupante? O certo é que non. Para fundamentar esta resposta é importante apuntar, en primeiro lugar, que non hai diferenzas significativas no contido calórico entre os diferentes aceites vexetais. Así,

En 100 gramos de aceite de..., hai:

- ◆ **Oliva:** 900 quilocalorías
- ◆ **Xirasol:** 899 quilocalorías
- ◆ **Soia:** 899 quilocalorías
- ◆ **Colza:** 900 quilocalorías
- ◆ **Cacahuete:** 899 quilocalorías
- ◆ **Millo:** 900 quilocalorías
- ◆ **Sésamo:** 900 quilocalorías
- ◆ **Xerme de trigo:** 899 quilocalorías

Ademais, como se indicou, o noso actual consumo de aceites vexetais enmárcase dentro dun patrón de dieta saudable. A inxestión de aceite de xirasol en España, pola súa banda, é moi baixa, xa que cada español toma de media 1 gramo ao día.

En todo caso, é preciso aclarar que aínda que o consumo de graxas totais en España supón aproximadamente o 40 % da enerxía da dieta (atópase por encima do límite de 35 % establecido pola Axencia Europea de Seguridade Alimentaria), esas graxas proveñen en gran medida de aceites vexetais, cuxo consumo non lles preocupa ás autoridades sanitarias. As recomendacións, neste sentido, non se orientan a diminuír a inxestión de aceites vexetais engadidos polo consumidor, senón a consumir menos alimentos procesados que contén con graxas engadidas, como a bolería.

Pódese usar o aceite de xirasol ou outros aceites de sementes de igual maneira que se utiliza o aceite de oliva? Sen dúbida, é posible utilizarlos sen problema para aderezar calquera alimento cru, como ensaladas ou bocadillos. A dúbida xorde á hora de usar estes aceites en quente. Sobre todo, para fritir. En efecto, existe a dúbida xeneralizada de se é ou non aconsellable usar aceites vexetais para fritir alimentos. Aínda que durante anos se considerou que o aceite de oliva é máis estable ás altas temperaturas, o certo é que estudos recentes traen boas noticias respecto desta cuestión. O máis importante deles é o coordinado pola doutora Pilar Guallar Castrillón, da Universidade Autónoma de Madrid, publicado en xaneiro de 2012 na revista *British Medical Journal*. A súa investigación concluíu que o consumo habitual de alimentos fritos en aceite de xirasol ou outros aceites de sementes non incrementa o risco de mortalidade por calquera causa (por exemplo, as enfermidades cardiovasculares), aínda que detallou que fritir con outros tipos de graxas, reutilizar os aceites varias veces ou consumir aperitivos fritos con alto contido en sal si pode ser prexudicial.



■ **As parellas con fillos de idade media e maiores son as maiores consumidoras de aceite de xirasol**

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Como se pode observar no semáforo nutricional, as graxas aparecen en cor amarela, como é lóxico, dado que case o 100 % dos aceites é graxa. En todo caso, como xa se indicou, o actual consumo de aceites non supón unha preocupación para os expertos en saúde pública.

Tamén se pode observar que non existen diferenzas significativas entre un tipo de aceite e outro no que respecta aos nutrientes que achega cada variedade. Con todo, si se rexistran diferenzas no contido dalgunhas vitaminas. Nos aceites vexetais, procedan de froitos (coma o de oliva) ou de sementes (coma o de xirasol), unha das vitaminas con maior presenza é a vitamina E. Entre os distintos aceites existen notables diferenzas na achega desta vitamina. Así,

En 10 gramos de aceite de..., hai:

- ◆ **Oliva:** 1,2 miligramos de vitamina E
- ◆ **Xirasol:** 4,9 miligramos de vitamina E
- ◆ **Soia:** 1,0 miligramos de vitamina E
- ◆ **Colza:** 2,1 miligramos de vitamina E
- ◆ **Cacahuete:** 1,7 miligramos de vitamina E
- ◆ **Millo:** 1,7 miligramos de vitamina E
- ◆ **Sésamo:** 0,4 miligramos de vitamina E
- ◆ **Xerme de trigo:** 21,5 miligramos de vitamina E.

A inxestión recomendada de vitamina E é de 12 miligramos ao día, polo que a maioría dos aceites vexetais poden considerarse unha boa fonte dela (o aceite de trigo, como vemos, é moi rico nesta vitamina). Porén, a última enquisa levada a cabo nunha mostra representativa da poboación española (enquisa Enide) non atopou deficiencias de vitamina E en España.



PRINCIPAIS PROPIEDADES DOS ACEITES. QUE NOS MOSTRA O SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNHA RACIÓN (unha culler sopeira son 9 gramos)	ENERGIA		GANTZA		GANTZ SATURATUA		GATZA		AZUKREAK		ZUNTZA	
	(kcal)	% EKG ⁽¹⁾	(g)	% EKG ⁽¹⁾	(g)	% EKG ⁽¹⁾	(g)	% EKG ⁽¹⁾	(g)	% EKG ⁽¹⁾	(g)	% EKG ⁽¹⁾
Aceite de oliva virxe	81,0	4,1	9,0	12,9	1,3	6,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de oliva	81,0	4,1	9,0	12,9	1,2	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de xirasol	81,0	4,1	9,0	12,9	1,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de soia	81,0	4,1	9,0	12,9	1,2	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de millo	81,0	4,1	9,0	12,9	1,1	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de noz	81,0	4,1	9,0	12,9	0,9	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de gran de uva	81,0	4,1	9,0	12,9	1,1	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de colza	81,0	4,1	9,0	12,9	0,6	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite de cacahuete	81,0	4,1	9,0	12,9	1,8	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

*Semáforo nutricional de 9 tipos de aceites, segundo unha ración de consumo: unha culler sopeira son 9 gramos. (1) Indica a proporción achegada respecto da inxestión de referencia (IR) que unha persoa adulta necesita inxerir de cada nutriente: 2000 kcal, 70 g de graxa, 20 g de graxa saturada, 90 g de azucres, 6 g de sal e 24 g de fibra. O semáforo nutricional baséase nun sistema de cores: verde-baixa cantidade (a achega é menos do 75 % da IR), amarelo-cantidade media (entre o 75 % e o 20 %) e laranxa-cantidade alta (máis do 20 %).

SUXESTIÓNS DE COMPRA

As seguintes suxestións de compra baséanse en recomendacións dietéticas e gastronómicas:



Para tomar en cru

Calquera aceite é válido para tomar en cru; por exemplo, cunha torrada no almorzo. A elección, por tanto, dependerá dos nosos gustos e preferencias, pero se o peto o permite o ideal é esco-ller sempre os aceites virxe extra de primeira presión en frío.

Para as ensaladas

O máis recomendable é variar con frecuencia de aceite, e non tanto polos valores nutricionais de cada tipo, senón pola maior cantida- de de aromas e sabores que lles achegaremos ás nosas ensaladas.



Para fritir

Nunha análise sobre esta cuestión, o profesor Claudi Mans, catedrático emérito de Enxeñería Química pola Universidade de Barcelona, aínda que se nega a dar respostas tallantes, detalla que aínda que se adoitan recomendar os aceites de xirasol ou millo, porque son bastante estables ás altas tem- peraturas e porque lle dan pouco sabor ao alimento, el inclínase polo aceite de oliva virxe extra, porque “dura máis ou menos igual, ten mellor sabor, é cardiosauda- ble, ten polifenóis e vitamina E”.

Para quen controla o seu peso corporal

Aínda que non está claro que o consumo actual de aceite supoña un risco para a saúde dos españois, as persoas que estean intentan- do controlar o seu peso corporal poden optar por comprar aceite en spray. Tamén é importante revisar os seus ingredientes pa- ra constatar se leva sal engadido, o que non é recomendable polo noso elevado consumo de sal.

Para ocasións especiais

Se na casa utilizamos case sempre o mesmo tipo de aceite —de xirasol ou de oliva—, as ocasións especiais poden ser unha boa escusa para probar outros menos coñecidos ou que non empregamos a diario, coma o de sésamo ou o de cacahuete. Outra opción deliciosa é darlle un toque especial ao aceite que teñamos na casa. Podemos aro- matizalo introducindo nel herbas, especias, allos, limas etc.; incluso un pouco de trufa relada, aínda que esta última opción será bas- tante máis cara que as anteriores.



Aceite cru, aceite frito... Cantas calorías hai de diferenza?

Aínda que poida sorprenden, non hai diferenzas calóricas significativas entre o aceite cru e o que se utiliza para fritir. O que sucede, e o que de verdade importa lembrar, é que os alimentos fritos adoitan reter boa parte do aceite, co que a súa achega calórica aumentará de forma considerable.

O consumo que acostuma a realizar a poboación de alimentos caseiros fritos en aceite non supón un risco, e non mostrou elevar o risco de obesidade ou doutras enfermidades crónicas. Porén, é certo que se o consumo de alimentos fritos é moi elevado (unha vez ao día), ese risco si existirá.



Cantas veces se pode reutilizar o aceite?

Reutilizar o aceite da fritura é unha práctica moi habitual, xa que permite aforrar diñeiro nos fogares e, sobre todo, na hostalería. Con todo, é recomendable ser cautos e non abusar da súa reutilización. Segundo detalla o doutor Claudi Mans, a vida útil do aceite dependerá moito do que fritamos nel. Por tanto, o mellor é non reaproveitar o aceite máis de catro veces, sen esquecer estes tres consellos:

- > Nunca engadir aceite novo a unha frixideira con aceite vello.
- > Evitar poñer ao máximo a temperatura da frixideira ou do fogón no que quentemos a tixola.
- > Ante a dúbida, o mellor é cambiar o aceite.

En todos os casos, recoméndase evitar o sobrequentamento do aceite e, por tanto, non exceder os 170 °C durante a fritura. É importante evitar que o aceite fume ou se escureza, xa que nestas circunstancias xéranse substancias potencialmente tóxicas. Do mesmo xeito, non hai que mesturar aceites novos con aceites usados, nin aceites de distintas clases. A expli- cación é que estes produtos teñen diferentes puntos de fume, non todos se comportan igual á mesma temperatura e, polo tanto, se os mesturamos un queimará o outro e estragaráo.

Apuntamentos para o aforro

Existen varios tipos de aceites vexetais e a elección duns ou doutros depende dos gustos persoais, das tradicións e do diñeiro. O aceite é un dos produtos máis utilizados na cociña e, por tanto, unha boa elección no supermercado pode marcar unha diferenza interesante na economía do fogar. Os seguintes apuntamentos e consellos poden ser de utilidade para aforrar na compra de aceite:



› **Formato.** Como acontece con moitos outros alimentos, o tamaño do envase incide no prezo. Cos aceites, isto percíbese nas pequenas botellas de cristal de 25 cl, ou nas de 50 cl, que son bastante máis caras que as botellas de litro. No extremo oposto, as garrafas de 3 e 5 litros son máis económicas. Así, aínda que o desembolso de diñeiro é maior, o prezo por litro é menor. Comprar unha garrafa grande en lugar dunha botella dun litro ou de 50 cl é unha boa forma de aforrar, sobre todo se na casa se usa aceite con frecuencia.



› **Entre olivas.** O aceite de oliva reina nas nosas preferencias e nos andeis do supermercado. Alí, podemos atopar unha gran variedade de marcas. Unha primeira distinción, para aforrar, é diferenciar o aceite de oliva virxe extra do aceite de oliva normal, xa que o primeiro tipo é bastante máis caro que o segundo.

Aceite de oliva virxe extra. O prezo medio dun litro de aceite de oliva virxe extra é de 5,50 euros. Entre as opcións máis económicas, atopamos Olilán (garrafa de 5 litros), EROSKI, La Española (garrafa de 5 litros) e Mendía (garrafa de 3 litros). Nestas marcas, os prezos por litro oscilan entre 3,50 e 4,95 euros. No entanto, entre os aceites de oliva virxe extra a diferenza de prezos é moi ampla, pois tamén podemos atopar produtos de máis de 30 euros o litro (Masterchef Royal, ou H Guzmán R, por exemplo). En xeral, estas opcións máis custosas preséntanse en botellas máis pequenas.

Aceite de oliva normal. A diferenza do grupo anterior, a diferenza de prezos destes aceites é pequena. É posible atopar varias marcas a menos de 4 euros o litro. Exemplo diso son Guillén, Olilán, EROSKI, La Masía e Ybarra. Pero, ademais, un litro das marcas máis caras (Carbonell, La Española, Urzante) non chega a custar 5 euros.



› **O xirasol.** O aceite de xirasol é máis económico ca o de oliva. O seu prezo medio é de 1,40 euros o litro, fóra dos que proceden de cultivo ecolóxico. Hai menos variedade no mercado e os prezos son bastante parecidos entre as distintas marcas. Os máis baratos son Lanisol e EROSKI; os máis caros, Coosol especial para fritir e Borges. Dado que o perfil nutricional do aceite de xirasol é moi similar ao do aceite de oliva, un bo método para aforrar é escoller este aceite para as receitas que requiran máis cantidade, como poden ser as frituras, e reservar o aceite de oliva para outros pratos nos que o seu característico sabor sexa un valor engadido (ensaladas, torradas etc.).



› **Outros aceites.** Os aceites de millo, de sementes variadas, de soia, de noz ou de sésamo son minoritarios aínda no mercado. Algúns comercialízanse en botellas dun litro, aínda que a maioría se presentan en botellas máis pequenas. O seu prezo, en xeral, é similar ao do aceite de xirasol. Por exemplo, o aceite de soia e noz La Española (2,30 euros/litro) ou o aceite de millo Asua (1,90 euros/litro). Con todo, hai que reparar nos aceites bio ou ecolóxicos, xa que o prezo destes é moito máis elevado. Por exemplo, o aceite de sésamo Bio Planete (25 euros/litro) ou o aceite de liñaza Natursoy (15 euros/litro).



› **Longa duración, vantaxe para os descontos.** En todos os casos, é importante estarmos atentos ás ofertas e promocións puntuais. Unha das grandes vantaxes do aceite é a súa longa vida útil. Esta característica permítenos aproveitar os descontos e comprar, por exemplo, para varios meses.

➔ www.consumer.es