

¿Las malas de la película?

Presente en margarinas y alimentos típicos de la comida rápida, las grasas parcialmente hidrogenadas o grasas 'trans' aportan estabilidad a las frituras y realzan el sabor de los alimentos. Por contra, el consumo de las producidas industrialmente aumenta las posibilidades de padecer enfermedades coronarias. Por **Pilar Riobó**.



Las grasas 'trans' se forman durante la hidrogenación parcial de los aceites vegetales, un proceso que se utiliza para convertirlos en grasas semisólidas y elaborar margarinas y otros alimentos típicos de la llamada comida rápida.

Para la industria alimentaria, las grasas vegetales parcialmente hidrogenadas son útiles debido a su larga vida media, su gran estabilidad durante la fritura y a que, al ser semisólidas, aumentan la palatabilidad de los alimentos. Las principales fuentes de grasas *trans* son la comida rápida, las patatas fritas (prefabricadas), bollería, *snacks* empaquetados, margarinas y galletitas, dulces o saladas. En la etiqueta de los productos que la contienen debe aparecer entre los ingredientes: "aceite vegetal parcialmente hidrogenado". También existen grasas *trans* "naturales", que se consumen en pequeña cantidad con la carne y los productos lácteos.

► **Cada vez son mayores** las evidencias que demuestran que las grasas *trans* tienen un efecto negativo sobre la salud. En relación al número de calorías, parece que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) más que cualquier otro nutriente, incluso a niveles de consumo relativamente bajos (1%-3% de la ingesta energética total). Por ello se re-

comienda que su ingesta sea inferior al 1% de la energía total. Es más, en EE UU es obligatorio, desde el 1 de enero de 2006, indicar su contenido en la etiqueta nutricional de los alimentos. Dinamarca también ha implementado esta política, y Canadá considera legislar para eliminar las producidas industrialmente.

Evidencias científicas prueban que

pondría un aumento en el riesgo de enfermedad cardiovascular de aproximadamente un 30%. También aumenta la disfunción endotelial, proceso último por el que se produce la aterosclerosis. Y parece que la ingesta de ácidos grasos *trans* se relaciona con el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En un estudio realizado sobre 85.000 enfermeras americanas durante 16 años, el riesgo de desarrollar diabetes era un 39% mayor en las mujeres que consumían más grasas *trans* frente a las que lo hacían en menor cantidad.

► **La evidencia y magnitud** de sus efectos adversos sobre la salud son, de hecho, mucho mayores que los posibles contaminantes o residuos de pesticidas. Es más, la grasa *trans* no tiene ningún valor intrín-

seco; por tanto, su consumo produce un posible daño, sin ningún beneficio aparente. Por eso se recomienda evitar las producidas industrialmente y que aparecen en las etiquetas como "aceite vegetal parcialmente hidrogenado".

► **Su ingesta podría reducirse** si los fabricantes de comida y los restaurantes utilizaran otras alternativas. Por ejemplo, las patatas fritas y los *nuggets* de pollo de las cadenas de hamburgueserías de Dinamarca (donde está prohibido desde 2004 el empleo de aceites vegetales parcialmente hidrogenados) no contienen casi grasas *trans*, mientras que las mismas comidas en otros países contienen de cinco a 10 gramos por ración, al mismo precio. Se puede lograr una reducción sustancial sin notables incrementos en el coste de las comidas ni reducción en la calidad de la misma.

Se ha estimado el potencial beneficio de reducir su ingesta sobre la incidencia de enfermedades cardiovasculares, que lograrían disminuir entre un 12% y un 20% los diagnósticos de este tipo en la población occidental. Una medida que, desde luego, mira por nuestra salud. ●



Pilar Riobó es jefa asociada de endocrinología y nutrición en la Fundación Jiménez Díaz.

Las 'trans' más frecuentes

Contenido en grasas 'trans' de algunos alimentos de comida rápida (en gramos por ración)

Patatas prefritas congeladas	2,8
Hamburguesas de pescado empanado	5,6
'Nuggets' de pollo empanados	5,0
Pizzas	1,1
Palomitas al microondas	1,2
Donuts	2,7
Galletas	1,8
Magdalenas y bollería	0,7

el consumo de grasas *trans* aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (ECV). Afectan de forma nociva los niveles de lípidos séricos, ya que elevan los niveles de colesterol *malo* y reducen los de colesterol *bueno*. Aumentan los niveles plasmáticos de triglicéridos e influyen en otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Por ejemplo, en personas con ingestas elevadas (2,1% de las calorías diarias) su-