

**NoticiasMedicas.es** - <http://www.noticiasmedicas.es/medicina>

La OMS REvisa sus pautas y recomienda aumentar el consumo de grasas esenciales presentes en la margarina.

<http://www.noticiasmedicas.es/medicina/noticias/2652/1/La-OMS-REvisa-sus-pautas-y-recomienda-aumentar-el-consumo-de-grasas-esenciales-presentes-en-la-margarina-/Page1.html>

Por Instituto Flora

Instituto Flora

Publicado el 30/04/2010

La Organización Mundial de la Salud, responsable de las políticas internacionales de salud, ha actualizado las recomendaciones referentes al consumo de grasa. En su nueva publicación, la OMS concluye que “hay suficiente evidencia de que la sustitución de grasas saturadas por grasas poliinsaturadas reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y la evidencia apunta hacia una posible relación entre el consumo ...

## **La OMS REvisa sus pautas y recomienda aumentar el consumo de grasas esenciales presentes en la margarina.**

- La recomendación internacional es: priorizar el consumo de grasas de mejor calidad

- El Instituto Flora apoya este nuevo informe de la OMS e insiste en la importancia de conocer las recomendaciones de los organismos oficiales para elegir correctamente

**Barcelona, abril de 2010.-** La Organización Mundial de la Salud, responsable de las políticas internacionales de salud, ha actualizado las recomendaciones referentes al consumo de grasa. En su nueva publicación, la OMS concluye que “hay suficiente evidencia de que la sustitución de grasas saturadas por grasas poliinsaturadas reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y la evidencia apunta hacia una posible relación entre el consumo de grasas poliinsaturadas y una reducción del síndrome metabólico y la diabetes.”

Así, las nuevas recomendaciones de la OMS son:

**Grasas totales 20-35%**

**Poliinsaturadas 6-11%**

• **Omega 6: 2,5-9%**

• **Omega 3: 0,5- 2%**

**Monoinsaturadas 15- 20%**

**Saturadas < 10%**

**Trans <1%**

La Organización Mundial de la Salud insiste así en la importancia de incluir grasas cardiosaludables en la alimentación diaria para la obtención de energía, así como en la sustitución de grasas saturadas que se encuentran en carnes grasas, productos lácteos enteros y derivados como la mantequilla por insaturadas, como las del aceite de oliva o la margarina . A la vista de los nuevos datos, los principales expertos en grasas de nuestro país, y miembros del Instituto Flora, han mostrado su interés por los nuevos datos arrojados por la OMS.

Nutricionistas del Instituto Flora, como María Perversi, han querido destacar la importancia de informes como éste que “apoyan a los alimentos que han demostrado tener beneficios para la salud como ocurre con el aceite de oliva o la margarina.”

Para el Dr. Pedro Mata, del **Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid**, “una selección adecuada de las grasas en la alimentación es muy importante para conseguir regular el colesterol. Es esencial que la alimentación incluya una mayor proporción de grasas insaturadas y una menor proporción de grasas saturadas, intentando eliminar también de manera definitiva, las grasas trans presentes en alimentos como la bollería industrial o palomitas de microonda,s entre otros.”

La profesora Rosa Ortega, del Dpto. de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, recuerda que “uno de los errores más comunes en alimentación es eliminar las grasas de forma drástica para lograr reducir las calorías en la dieta. Con sus nuevas directrices, la OMS insiste en que incluyamos grasas, en la debida proporción, resaltando la importancia de lograr que éstas sean de calidad.”

También el Dr. Francisco Pérez Jiménez, del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba, ha recordado que “no podemos eliminar de nuestra alimentación algunos tipos de grasas como las monoinsaturadas ni las grasas esenciales (omega 3 y 6), que son necesarias para el desarrollo neurológico, la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades degenerativas.”

Este nuevo informe de la OMS recoge la insistencia internacional de los expertos en alimentación por aunar los mensajes referidos a las grasas y que llevó a la redacción del Documento de Consenso Internacional sobre la Calidad de las Grasas que alertaba sobre la importancia del consumo de grasas de calidad como las insaturadas (aceite de oliva y margarina) frente a las grasas saturadas (de origen animal) y las grasas trans.