

Febrero 2018

Gacetilla CINCAP

“¿QUÉ SON LAS GRASAS TRANS?”

El aumento de la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población ha llevado a una investigación exhaustiva para identificar los factores de riesgo asociados, con énfasis en aquéllos que se puedan modificar. Uno de éstos es el consumo de grasas trans. Desde CINCAP, les contamos qué son las grasas trans, dónde se encuentran, y cuáles son las recomendaciones actuales acerca de su consumo.

¿Qué son las grasas trans?

Los ácidos grasos trans, conocidos generalmente como “grasas trans”, son un tipo de grasa presente en ciertos alimentos, cuyo origen puede ser natural o industrial.

- Las grasas trans de origen *natural o biológico* son aquéllas que se producen por la acción de microorganismos presentes en el estómago de algunos animales, como las vacas, ovejas y cabras. Estas grasas están presentes en muy pequeña cantidad en la carne de dichos animales, su leche y productos derivados.
- Las grasas trans de origen *industrial o tecnológico* se forman principalmente durante el procesamiento de algunos aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas (blandas). Este tipo de grasas se utiliza luego para la elaboración de productos de panificación como galletitas y hojaldres, tapas de empanadas y tartas, productos de copetín, golosinas, alfajores, baños de repostería, y otros productos que contengan entre sus ingredientes el llamado “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”. El calentamiento y la fritura de los aceites a altas temperaturas también genera grasas trans.

¿Qué efectos tiene el consumo de grasas trans sobre la salud?

La evidencia científica indica que las grasas trans de origen industrial tienen efectos adversos para la salud humana: aumentarían el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de

muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Esto se debe a que provocan un aumento en sangre del llamado “colesterol malo” (LDL) y una disminución del “colesterol bueno” (HDL), entre otras alteraciones.

¿Qué dicen las recomendaciones sobre el consumo de grasas trans?

Ya desde 2003, la Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de grasas trans no supere el 1% del aporte energético diario de la alimentación. Esto equivale a un máximo de 2,2 gramos de grasas trans por día para una dieta de 2000 kcal. En definitiva, el consumo debería ser tan bajo como fuese posible.

Las recomendaciones indican asimismo que, en líneas generales, no parecería haber efectos adversos asociados al consumo de *grasas trans naturales* en las pequeñas cantidades en que éstas están habitualmente presentes en los alimentos. Además, los alimentos que naturalmente contienen grasas trans tienen un alto valor nutritivo, de manera que no se recomienda la eliminación de los mismos de la alimentación, ya que de lo contrario podría afectarse la adecuación nutricional de la dieta. Así, el énfasis está puesto en eliminar las grasas trans de origen industrial.

¿Qué medidas se han tomado para eliminar las grasas trans de origen industrial en los alimentos?

En nuestro país, la iniciativa “Argentina Libre de Grasas Trans 2014” promovió la disminución

voluntaria por parte de la industria del contenido de grasas trans de los alimentos, previo a la sanción de la respectiva norma de cumplimiento obligatorio. En la actualidad, el límite máximo de grasas trans que un alimento puede tener está establecido en hasta 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas, y hasta 5% del total de grasas en el resto de los alimentos. Estos límites no se aplican a las grasas provenientes de rumiantes, incluyendo la grasa láctea, ya que éstas están presentes en los alimentos en muy poca cantidad, y porque no han demostrado tener efectos perjudiciales para la salud, a diferencia de las grasas trans industriales.

¿La carne de pollo tiene grasas trans?

Recientemente se encontró que la cantidad de grasas trans presentes en una porción de carne

de pollo sin piel es de apenas 0,06 gramos, no existiendo prácticamente diferencias entre la pechuga y la pata-muslo. De esta manera, la carne de pollo sin piel no aporta cantidades significativas de grasas trans por porción, por lo que puede expresarse en la tabla de nutrientes como “no contiene” ó “cero” ó “0”. El contenido de grasas trans depende de la presencia de dichas grasas en los alimentos que ingiere el ave, ya que no se producen naturalmente en su estómago, como sí sucede en el caso de otros animales. Las grasas trans predominantes son de tipo natural ya que son similares a aquéllas encontradas en la carne de otros animales. Asimismo, la carne de pollo ofrece la ventaja de aportar muy poca grasa en total, y la mayor parte es de óptima calidad por ser de tipo insaturada, la cual protege la salud cardiovascular.