

Credit Suisse Research Institute: la verdad sobre las grasas, su impacto en la salud y el aceite de palma*

Credit Suisse Research Institute: The Truth about Fats, its Impact on Human Health and Palm Oil

CITACIÓN: Mondragón, A., & Pinilla, C. (2016). *Credit Suisse Research Institute: la verdad sobre las grasas, su impacto en la salud y el aceite de palma*. *Palmas*, 37(2), 67-69.

*Documento tipo reseña

ALEXANDRA MONDRAGÓN SERNA
Líder Proyecto Especial de Salud y
Nutrición Humana, Cenipalma
amondragon@cenipalma.org

CATALINA PINILLA BETANCOURT
Analista Proyecto Especial de Salud y
Nutrición Humana, Cenipalma

Credit Suisse, líder en servicios financieros, a través de su instituto de investigación científica cuyo objetivo principal es identificar y proporcionar información sobre tendencias globales, reconoce los estilos de vida saludables como potentes líneas de inversión; razón por la cual publicó en septiembre de 2015 su informe titulado “*Fat: The New Health Paradigm*”, el cual se centra en las grasas como un componente clave en la dieta y en la nutrición.

Producto del trabajo de casi un año, durante el cual se revisaron más de 400 artículos científicos y

libros de investigación, al tiempo que se consultaba con diferentes expertos médicos, científicos e industriales, este informe presenta una revisión detallada sobre el tema de las grasas, centrándose principalmente en su clasificación, los alimentos que las contienen, la investigación médica y la percepción de consumidores, médicos y organismos de salud.

En sus primeros capítulos, “*Fat: The New Health Paradigm*”, aborda el papel de las grasas como uno de los tres macronutrientes presentes en la alimentación diaria, resaltando la connotación negativa que duran-



El consumo de aceite de palma, rico en ácidos grasos saturados, contribuye a una alimentación saludable.

te el último siglo se ha desarrollado principalmente en el mundo occidental en torno a este nutriente, pese a que se ha demostrado que el exceso de grasa corporal no depende únicamente de la grasa consumida y que otros nutrientes como los carbohidratos influyen también en el desarrollo de enfermedades que anteriormente se atribuían de manera exclusiva al consumo de grasas.

Así mismo se destaca que el consumo de grasa a nivel mundial está influenciado por factores sociales, económicos y culturales como los ingresos económicos, urbanización, estilos de vida, oferta local, factores culturales y recomendaciones nutricionales dadas por organismos oficiales; y que el deseo por proveer fuentes de grasa más económicas a la sociedad ha influido de manera importante en las decisiones de los consumidores; además, enfatiza que el consumo de grasa actual no es suficiente y que, por el contrario, la ingesta de azúcares es superior a la requerida.

Uno de los principales capítulos presentado en el informe de *Credit Suisse*, se titula *Investigación médica: el debate* y en este se visualiza una revisión de las investigaciones médicas más recientes e importantes sobre la relación existente entre los diferentes tipos de grasa presentes en la alimentación y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras.

Por otra parte, el colesterol, una molécula indispensable en los procesos de producción de hormonas y en el óptimo mantenimiento de las membranas celulares, producido endógenamente e ingerido en la alimentación diaria, es un claro ejemplo de la estigmatización que han sufrido los componentes grasos presentes comúnmente en los alimentos. Inicialmente se enunció que altos niveles de colesterol en sangre se relacionaban con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, por lo que la población supuso que a mayor consumo de colesterol mayores sus niveles plasmáticos. Sin embargo, se ha demostrado que consumir alimentos con alto contenido de colesterol no afecta de manera significativa sus niveles en la sangre. Así mismo, *Credit Suisse* en su informe afirma que “la investigación médica reciente demuestra que la asociación entre el colesterol dietario y enfermedades coronarias, isquémicas o cerebrovasculares no es estadísticamente significativa”.

También, pese a los desacuerdos observados frecuentemente entre las publicaciones científicas y lo promulgado por organizaciones oficiales y la industria, las grasas *trans* han representado un tema en común entre estos actores, puesto que estas grasas son producidas principalmente a partir de aceites parcialmente hidrogenados y se ha demostrado que su consumo aumenta de manera significativa el riesgo

de padecer enfermedades cardiovasculares; razón por la cual países como Dinamarca y Estados Unidos han prohibido su uso. Dichas prohibiciones han impulsado la búsqueda de alternativas para eliminar las grasas *trans* definitivamente de los alimentos, en “*Fat: The New Health Paradigm*” se resalta que “si la industria actuara racionalmente y dejara atrás la percepción negativa sobre las grasas saturadas—como se piensa que gradualmente sucederá—la mejor opción para la industria, especialmente para la elaboración de aquellos productos horneados sería el uso de aceite de palma, de palmiste o de coco”.

En este capítulo también se habla sobre los ácidos grasos saturados e insaturados, estos últimos divididos en mono y poliinsaturados; la investigación científica en ácidos grasos monoinsaturados se ha enfocado principalmente en los componentes de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva y los frutos secos, demostrándose que “los niveles de grasa monoinsaturada consumidos actualmente no tienen implicaciones negativas para el riesgo de enfermedades cardiovasculares o muertes por otras causas”. Lo que permitiría comprobar lo señalado por otros estudios en los que se afirma que el aceite de palma, debido a su composición particular, tendría efectos protectores.

De acuerdo con este informe, los ácidos grasos poliinsaturados se dividen en omega 3 y omega 6, siendo reconocidos los primeros por sus efectos positivos sobre la salud humana, según lo demostrado por múltiples ensayos clínicos, por el contrario, el efecto de los ácidos omega 6 sobre la salud cardiovascular ha sido objeto de controversia, debido a que “numerosas investigaciones han demostrado que dosis de omega 6 superiores a las recomendadas tienen un efecto proinflamatorio en partes claves del cuerpo como lo son el hígado, el corazón, el cerebro y el intestino”. Es de resaltar que el consumo de estos ácidos grasos ha aumentado significativamente durante los últimos 50 años debido a la introducción de aceites vegetales extraídos por solventes como la soya, la colza y el girasol, los cuales presentan menor estabilidad y son más propensos a procesos de peroxidación lipídica.

Finalmente en relación a las grasas saturadas, estas han sido encasilladas por muchos años como las

causantes de enfermedades crónicas, lo que ha ocasionado una disminución significativa de su consumo entre la población general. No obstante, basados en la revisión exhaustiva de investigaciones científicas, es posible concluir que su consumo no afecta de manera negativa la salud cardiovascular y pueden ser consideradas una fuente saludable de energía; por el contrario, el consumo elevado de azúcares sí se ha asociado a una mayor concentración plasmática de grasas saturadas, lo que se traduce en un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Reconociendo los avances en investigación en cuanto a grasas, el informe dedica un aparte a exponer que muchas de las organizaciones globales encargadas del tema de salud y nutrición no concuerdan con los resultados científicos más recientes, razón por la cual en ocasiones las recomendaciones dadas por dichas instituciones implican un mayor riesgo para la población. Un ejemplo claro es el desequilibrio que existe entre la recomendación de disminuir el consumo de grasas saturadas frente a los últimos avances científicos en este tema.

Credit Suisse quiso mostrar a través de este informe la evolución que se ha presentado durante los últimos años en torno a las grasas, resaltando que gran parte de las recomendaciones existentes no concuerdan con lo expuesto por las últimas investigaciones científicas publicadas. A partir de las consideraciones más relevantes expuestas en el documento, se puede concluir que los aceites extraídos por solventes, caracterizados por su bajo contenido de grasa saturada y ricos en omega 6, no deberían ser la opción de preferencia de los consumidores. Por el contrario, aceites más naturales como el aceite de palma, alto en ácidos grasos saturados y con bajo contenido de omega 6, deben convertirse en la opción idónea para implementar una alimentación más saludable. Adicionalmente, este informe reconoce que las grasas saturadas no son el problema, ni la principal causa tanto de la obesidad como de las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales se han visto en aumento durante las últimas décadas, al tanto que se ha demostrado que los azúcares puede influenciar de forma negativa y de manera más importante el desarrollo de dichas enfermedades.