

El 2014 fue un año de noticias sobre las grasas

Por: Daniela Sarmiento Gutiérrez, Analista Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

Durante las últimas cuatro décadas, las grasas saturadas han sido estigmatizadas como las principales culpables de las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, desde finales de 2013 se empezó a conocer la evidencia científica, producto de diversas investigaciones, a través de las cuales se inició el cambio de opinión sobre las grasas y su relación con la salud; para el 2014 fueron varios los científicos que publicaron los resultados de sus investigaciones en revistas indexadas de gran trayectoria y reconocimiento en la comunidad médica.

A continuación se presenta un resumen de la evidencia científica respecto al tema:

British Medical Journal

- Dietas bajas en grasa disminuyen el gasto energético, contribuyen a un perfil lipídico poco saludable y aumentan la resistencia a la insulina, incrementando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Annals of Internal Medicine

- La evidencia actual no apoya las guías para la salud cardiovascular que recomiendan el consumo de ácidos grasos poliinsaturados y una baja ingesta de grasas saturadas.
- No se encontró asociación entre el consumo total de grasa saturada y el riesgo coronario.
- Al comparar dietas bajas en grasas con dietas bajas en carbohidratos, se encuentra que las primeras aumentan los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Public Library of Science

- La ingesta de grasa y los niveles de lípidos en sangre no tienen una relación directa.

- El aumento de la ingesta de carbohidratos promueve la elevación del ácido palmítico en la sangre, un biomarcador asociado con efectos adversos para la salud.

La evidencia científica es concluyente y podría afirmarse que las dietas bajas en grasa están pasando a la historia. El aceite de palma ha emergido como una de las opciones más saludables por su alto contenido de nutrientes representados principalmente por los β -carotenos (vitamina A), los tocotrienoles y tocoferoles (vitamina E).



El Consejo Sueco para la Evaluación de Tecnologías Sanitarias (SBU, por sus siglas en inglés) en septiembre de 2013 publicó una revisión sistemática de la literatura sobre el tratamiento dietético de la obesidad (Mat vid fetma), cuyo propósito central fue brindar asesoramiento dietético para prevenir a largo plazo complicaciones y enfermedades derivadas de la obesidad. De esta manera, Suecia es la primera nación occidental en elaborar directrices alimentarias nacionales que rechazan el dogma de la dieta baja en grasa; en su lugar, favorecen un patrón alimentario reducido en carbohidratos que incluya grasas con alto valor nutricional, para favorecer el tratamiento dietético en individuos obesos.