

El aceite de palma promueve la salud cardiovascular

“Durante muchos años el aceite de palma fue considerado como promotor de riesgo cardiovascular, debido a su contenido de grasas saturadas. Sin embargo, la evidencia científica actual indica que no aumenta los niveles de colesterol sanguíneo, debido a su contenido de ácido oleico, el mismo ácido graso presente en el aceite de oliva, conocido como cardioprotector. El aceite de palma es fuente de vitamina A y tocotrienoles, una forma de vitamina E que, según la FAO, ha mostrado ser hasta 40 veces mejor antioxidante que los tocoferoles”, explicó Alexandra Mondragón, Responsable del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Fedepalma.

Dijo que los radicales libres (compuestos formados durante el metabolismo y por la acción de diferentes agentes ambientales) han sido relacionados con procesos de envejecimiento, eventos cardiovasculares, cáncer y enfermedades crónicas degenerativas. No obstante, al aceite de palma, como fuente importante de provitamina A y vitamina E (antioxidantes), se le atribuyen propiedades antitrombóticas, anticancerígenas y reductoras del colesterol en plasma.

Así mismo, Alexandra Mondragón expuso que, a menudo, los consumidores tienden a percibir al aceite de palma similar al aceite de coco, el cual es alto en ácidos láurico y mirístico. Esta concepción errónea ha llevado a muchos a creer que el aceite de palma es “poco saludable” para usos comestibles y por lo tanto, ha hecho que el aceite de palma tenga una imagen menos favorable.

La experta en el tema da a conocer 16 razones por las cuales el aceite de palma se considera saludable y sus atributos nutricionales para la salud humana. Cabe indicar que estos datos se apoyan en los resultados de investigación realizados en numerosos centros de investigación y organizaciones de todo el mundo.

· 1

Es uno de las diecisiete aceites comestibles aceptados y certificados por la FAO/OMS y bajo el estándar en la categoría de alimentos del Programa Comisión del CODEX Alimentarius.

· 2

El aceite de palma ha tenido una larga historia de uso alimentario de más de 5.000 años.

· 3

Se extrae de la pulpa del fruto de palma por cocción y prensado. Debe distinguirse claramente del aceite de almendra de palma y el aceite de coco, ya que tiene un menor nivel de componentes saturados sin contenido significativo de ácidos cáprico, láurico y mirístico.

· 4

Contiene la misma proporción de ácidos grasos saturados e insaturados con aproximadamente 44 % de ácido palmítico, 5 % de ácido esteárico, 40 % de ácido oleico (monoinsaturado), 10 % de ácido linoléico y 0,4 % de alfa ácido linolénico (ambos poliinsaturados).

· 5

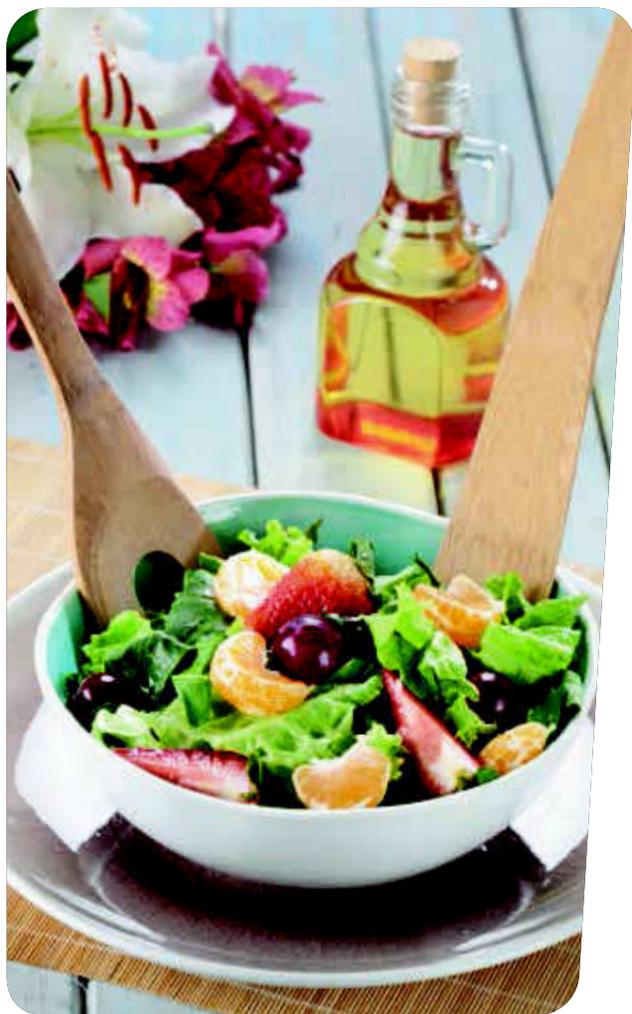
Como todos los otros aceites vegetales, el aceite de palma es libre de colesterol.

· 6

Actualmente, se consume en todo el mundo como aceite de cocina, margarina, esparcibles; también se incorpora en mezclas de grasas y una amplia variedad de productos alimenticios.

· 7

Para usos en la mayoría de alimentos, el aceite de palma no requiere hidrogenación, evitando así la formación de ácidos grasos *trans*.



• 8

El aceite de palma refinado, tal como se utiliza en alimentos, es una fuente rica de tocoferoles y tocotrienoles que tienen actividad como vitamina E. El aceite rojo de palma es una fuente rica en carotenoides los cuales son precursores de la vitamina A y puede encontrarse disponible en el mercado de algunos países.

• 9

El aceite de palma sin hidrogenación es excelente para freír. Es diferente a aceites insaturados tales como el de soya, de maíz y de girasol, ya que tiene una menor tendencia a oxidarse y es resistente a la formación de componentes polares y polímeros cíclicos, elementos perjudiciales para la salud.

• 10

El aceite de palma es fácilmente digerido, absorbido y utilizado como fuente de energía.

• 11

Recientes estudios aplicados a seres humanos en Europa, EE.UU. y Asia, han confirmado que no hay un aumento significativo en colesterol total en suero cuando el aceite de palma proporciona la mayor parte de la grasa de la dieta, y se utiliza como una alternativa a otras grasas en la dieta habitual.

• 12

En los estudios mencionados anteriormente, el nivel de colesterol HDL, considerado como beneficioso, no fue modificado o alterado significativamente.

• 13

El contenido elevado de lipoproteína LDL en el plasma sanguíneo-, es un indicador de riesgo para sufrir enfermedad coronaria, esta se reduce significativamente cuando el aceite de palma es adicionado como la grasa dietaria.

• 14

Se ha demostrado que el aceite de palma es un componente necesario en las actuales recomendaciones dietéticas para lograr una distribución equilibrada entre los ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Cuando los seres humanos consumen dietas que tienen tales distribuciones de ácidos grasos, existe una tendencia a mejorar las proporciones de lipoproteínas de colesterol total.

• 15

Los componentes menores del aceite de palma es decir, carotenoides, tocoferoles y tocotrienoles son beneficiosos para la salud ya que tienen propiedades antioxidantes, anticáncer y efecto reductor sobre el colesterol total. Además, los carotenoides en el aceite de palma son biológicamente activos como pro-vitamina A.

• 16

En comparación con otros aceites comestibles, el de palma suministrado en la dieta, reduce el número de tumores inducidos químicamente en ratas.