Sal, azúcar y grasas, nutrientes críticos en la mira de la regulación

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

Dos de los principales factores de riesgo modificables que inciden en el desarrollo de las enfermedades crónicas son la dieta desequilibrada y la inactividad física. La Organización Mundial de la Salud, OMS, lanzó en 2004 la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, en la cual expertos y científicos recomiendan centrar la atención en la ingesta de ciertos nutrientes para la prevención de dichas enfermedades.

En la estrategia promovida por la OMS se encuentran, entre otras, las siguientes recomendaciones:

- Disminuir el consumo de grasas, eliminando de la dieta los ácidos grasos trans.
- Reducir el consumo de azúcar.
- Reducir el consumo de sal (sodio) y garantizar que la sal consumida esté yodada.

Las grasas, el azúcar y el sodio consumidos en exceso se han asociado con factores de riesgo para enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares, diabetes, hipertensión y ciertos tipos de cáncer; por esta razón, en los últimos años estos nutrientes han estado en la mira de la regulación en salud pública.

Actualmente, en Colombia se trabaja en el Proyecto de Ley No. 14 de 2012 Cámara - 151 de 2013 Senado, por medio del cual se dictan las medidas para prevenir la hipertensión arterial y el consumo excesivo de sal en la población colombiana, también se contempla la declaración del 25 de septiembre como el Día Nacional de la Lucha contra la Disminución de las Enfermedades Cardiovasculares, para lo cual se hace necesaria la regulación de otros nutrientes como los azúcares simples y las grasas, desde la producción hasta la comercialización de los alimentos industrializados.

Grasas

Ingesta recomendada: 25 – 30 % de la ingesta calórica total (recomendación OMS), lo que equivale a 55 – 67g por día. Debe distribuirse entre grasa saturada (7 – 10 %), monoinsaturada (10 %) y poliinsaturada (10 %) [Recomendación Adult Treatment Panel III], evitando las grasas trans de producción industrial.

Foto: Archivo Fedepalma

Los aceites vegetales y alimentos como el huevo son fuentes naturales de grasas.

Alimentos fuente de grasas: aceites vegetales, margarinas, mantequilla, frutos secos, crema de leche, alimentos industrializados: *snacks*, pastelería y panadería.

Funciones vitales:

- Principales fuentes de energía
- Ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles: A, D, E y K
- Aislante térmico
- Depósito de energía
- Aporta ácidos grasos esenciales
- Síntesis de hormonas
- Estructura y soporte de órganos

El exceso puede llevar a:

- Perfil lipídico alterado
- Obesidad
- Síndrome metabólico
- Enfermedades cardio y cerebro vasculares