

El papel de la grasa saturada en las enfermedades cardiovasculares es cuestionado

Las grasas y los aceites son fuente natural de ácidos grasos indispensables, los cuales llevan a cabo diversas funciones del organismo como: proporcionar energía, dar estructura a todas las membranas celulares del cuerpo, intervenir en la respuesta inflamatoria, contribuir al adecuado crecimiento y desarrollo, participar en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso, ayudar en los procesos de memoria y aprendizaje, a la vez que son parte importante de las hormonas.

A pesar de la trascendencia de las grasas para las funciones vitales, se ha mitificado su relación con la salud, debido a que desde el año 1970, se relacionó la grasa saturada y los niveles de colesterol total con la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Una reciente publicación del British Medical Journal (BMJ 2013;347:f6340) titulada “**Saturated fat is not the major issue – Let’s bust the myth of its role in heart disease**” (La grasa saturada no es el principal problema – vamos a romper el mito de su papel en las enfermedades del corazón) del Dr. Aseem Malhotra, especialista registrado en cardiología intervencionista, pone en evidencia los resultados de diversos estudios en los que se demuestra que:

- Dietas bajas en grasa disminuyen el gasto energético, contribuyen a un perfil lipídico poco saludable, aumentan la resistencia a la insulina, incrementando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- El colesterol total bajo está asociado con mortalidad cardiovascular y no cardíaca, indicando que el colesterol total no es un factor de riesgo en una población sana.
- Las fuentes naturales de grasa saturada resultan protectoras; en los lácteos se encuentran vitaminas A y D, calcio y fósforo; la deficiencia de vitamina D se asocia con mayor riesgo de enfermedad car-



Foto: Fernando Valderrama.

diovascular, y por su parte el calcio y el fósforo pueden tener efectos antihipertensivos que se relacionan inversamente con la enfermedad cardiovascular.

De esta manera se indican los beneficios adicionales de las grasas saturadas en la prevención de la enfermedad. Si bien es cierto que la globalización ha traído consigo cambios en los estilos de vida y los patrones alimentarios, ya que se pasó de una vida de intensa actividad física a una vida totalmente sedentaria y un mundo laboral acelerado, con lo cual se ha dado la modificación de hábitos alimentarios y tradiciones familiares y culturales, al punto de pasar de comidas naturales hechas en casa, a platos y preparaciones listas para el consumo, muy procesadas, ricas en azúcares refinados, sodio, grasas trans, colorantes y conservantes. Y es justo aquí donde radica el problema, ya que las enfermedades cardiovasculares son el resultado de la interacción de diversos factores prevenibles: patrones alimentarios inadecuados, poca actividad física, entre otros; es por esto que la clave está en la prevención. 🌿