

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



Por: Alexandra Mondragón Serna, Responsable
Catalina Pinilla Betancourt, Analista
 Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

Grasa: el nuevo paradigma en salud, Credit Suisse – Research Institute

El grupo Credit Suisse, líder en servicios financieros, a través de su instituto de investigación científica proporciona información sobre temas y tendencias globales a sus clientes como una guía para sus procesos de inversión. Reconociendo los estilos de vida saludables como potentes líneas de inversión, Credit Suisse – Research Institute se ha encargado de investigar a fondo componentes claves en la dieta y la nutrición, dando a conocer sus resultados mediante una serie de informes publicados en los últimos años; entre estos se encuen-

tran “Azúcar: consumo en una encrucijada” de 2013 y su reciente informe “Grasa: el nuevo paradigma en salud” de septiembre de 2015.

Este último profundiza en lo relacionado con el mundo de las grasas, enfocándose en los principales tipos, los alimentos que la contienen, la investigación médica sobre el tema y la percepción de médicos, consumidores y organismos de salud. Este informe es el resultado de casi un año de investigación, durante el cual se llevó a cabo la revisión de más de 400 artículos y libros de investigación, y se consultaron diferentes expertos médicos e industriales.

Entre las principales conclusiones de este informe se reconoce que en la nutrición del ser humano, las grasas siempre han sido vistas como algo nocivo; sin embargo, los resultados demuestran que las grasas saturadas no son causa de obesidad y no están asociadas con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ECV). El documento explica que el consumo moderado de grasas saturadas como la mantequilla, el aceite de palma o la manteca de cerdo, no suponen ningún riesgo para la salud y en especial para el corazón, sustentado por evidencia científica de estudios realizados alrededor del mundo.

También señala que en los niveles de consumo actuales, es más posible que los culpables del creciente nivel de obesidad de la población mundial sean los carbohidratos o azúcares y manifiesta que un segundo factor potencial podrían ser los aceites vegetales extraídos por solventes como la canola, el aceite de maíz, el de soya, el de girasol o el de semilla de algodón. Incluso, este estudio afirma que consumir alimentos ricos en colesterol tampoco tiene efecto negativo en la salud en general ni en el riesgo de ECV, en particular. Se destaca que según ensayos clínicos se evidencia que una dieta baja en carbohidratos es mucho más eficaz en la reducción del nivel de grasas saturadas en la sangre que una baja en grasa, así mismo, que el consumo de grasas ha aumentado a nivel mundial durante los



De los aceites de palma, el estudio destaca su versatilidad y lo reconoce como alternativa natural para que la industria de alimentos elimine las grasas trans de la dieta. Además, deja planteada una buena pregunta “¿Por qué utilizar aceites de semillas genéticamente modificadas cuando se tiene la solución en productos naturales?”

últimos cincuenta años de 19,5 % de la ingesta total de energía en 1961 a 26 % en 2011.

En relación con las grasas trans, se destaca su impacto sobre la salud humana; desde 1933 las investigaciones han demostrado que las grasas trans sí tienen efectos negativos para la salud. “El consumo per cápita de ácidos grasos omega-6 se ha incrementado en 89 % en los últimos cincuenta años, impulsado por una mayor incorporación de aceites vegetales extraídos por solvente y grasas trans por parte de la industria alimentaria. Los estudios muestran que el omega-6 podría aumentar los eventos cardiovasculares y muertes. Nuestro pro-

pio análisis llevado a cabo en un grupo de 22 países europeos, muestra que en realidad hay una correlación positiva entre el aumento de la ingesta de ácidos grasos omega-6 y el nivel de muertes por ECV. Por lo tanto, se necesita más investigación sobre el tema antes que alguien pueda evaluar el impacto total de un alto nivel de ingesta de ácidos grasos omega-6 en la salud”, señala el informe de Credit Suisse- Research Institute.

La conclusión del documento arroja que las grasas naturales no procesadas, como el aceite de palma, son saludables y claves para la evolución de una sociedad que se centra en el desarrollo de individuos saludables y no solo en el tratamiento de aquellos que están enfermos. Los alimentos naturales ricos en grasas monoinsaturadas y saturadas son una de las fuentes preferidas de energía de las que dispone nuestro cuerpo para su uso y almacenamiento.

Finalmente, para 2030 se espera que el consumo de grasas aumente del 26 % actual a 31 %. Esto implica que el consumo per cápita de grasas crecerá 1,3 % anualmente durante los próximos quince años.

Para palmicultores, todo el equipo John Deere, siempre disponible.



CasaToro, más de 60 años con John Deere. Ponemos a su disposición, soluciones completas según su actividad, extensión, ubicación y experiencia.

CasaToro

Línea única nacional: 01 8000 110 724 ¡Esta es su Casa! • www.casatoro.com

