La mentira de la grasa saturada, oficialmente expuesta

Por: Alexandra Mondragón Serna,
Responsable Proyecto Salud y Nutrición Humana

Las enfermedades crónicas, las cuales se desarrollan durante el transcurso de muchos años, tienen efectos profundos sobre la salud humana. Como parte de la estrategia para combatirlas, la primera línea de prevención incluye modificaciones en la alimentación y en el estilo de vida. En el caso de la enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en el mundo entero, el ejercicio y la calidad de la grasa de la dieta son moduladores importantes.

Según los autores de un artículo (editorial) que fue publicado en marzo de 2017 en el British Journal of Sports, revista asociada al British Journal of Medicine (BMJ), la grasa saturada no obstruye las arterias: la enfermedad coronaria es una afección inflamatoria crónica, cuyo riesgo puede ser reducido de forma efectiva con las intervenciones de estilo de vida saludable.

Por supuesto, este es un mito que puede persistir por algún tiempo, aunque ya existen lectores y consumidores que lo saben. Aun así, la mayoría de los médicos, nutricionistas y escritores de la salud, ortodoxos y alternativos, todavía mantienen el falso dogma prevaleciente de la grasa saturada como el “malo del paseo”.

La prohibición de las grasas saturadas comenzó hace unos 50 años. Sin embargo, todas las enfermedades atribuidas a las grasas saturadas, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la cardiopatía coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) han aumentado a pesar de todos los alimentos sin grasa o bajos en grasa promovidos y consumidos a gran escala. La enfermedad cardíaca sigue siendo la primera causa de muerte a nivel mundial.

El editorial del British Journal of Medicine cita el hecho de que:

En un estudio angiográfico de las mujeres posmenopáusicas con enfermedad cardiovascular demostrada, una mayor ingesta de grasa saturada se asoció con una menor progresión de la aterosclerosis mientras que el consumo de carbohidratos y de grasas poliinsaturadas (aceites como soya, girasol, canola) se asoció con una mayor progresión.

Las grasas poliinsaturadas mencionadas son las utilizadas por las industrias de alimentos procesados para satisfacer la demanda de evitar las grasas saturadas. Incluyen aceites vegetales de cocción y ensalada parcialmente hidrogenados procesados térmicamente y margarina hidrogenada. Todas estas grasas contienen ácidos grasos trans que causan daño celular e inflamación de los tejidos.

La Administración de Medicamentos y Alimentos, (FDA, por sus siglas en inglés) en los últimos años viene haciendo seguimiento normativo al contenido de ácidos grasos trans y ha solicitado que se incluya en las etiquetas de los ingredientes; las naciones europeas ya lo habían solicitado muchos años antes.

La carta editorial también menciona a los carbohidratos refinados, ingrediente de la mayoría de los productos de panadería y bizcochería de algunos otros alimentos bajos en grasa como fuente de inflamación, es decir como el principal generador de riesgo cardiovascular.

También se nombra la disparidad en la relación del consumo de los ácidos grasos omega-3 y omega-6, como la posible causante de inflamación arterial. La proporción ideal es de 1: 1 a 3: 1 del consumo de omega-6 a omega-3. La dieta americana estándar es tan alta como 20: 1, o incluso más, debido al consumo mayoritario de alimentos procesados, incluyendo aquellos bajos en grasa.

Se piensa también que el colesterol es muy importante en la fisiología de la inflamación y consideran que el uso de estatinas puede llegar a ser perjudicial para el papel que desempeña el colesterol en el organismo. Algunos expertos de la salud, fuera del dogma de la grasa saturada, incluso dicen que el colesterol es el espectador inocente que intenta ayudar a frenar la inflamación. La importancia del colesterol para la salud general ha sido observada por muchos en la última década.

Conclusiones del estudio de BMJ

"Es hora de cambiar el mensaje de salud pública en la prevención y el tratamiento de la enfermedad coronaria lejos de medir los lípidos séricos y reducir la grasa saturada en la dieta".

La enfermedad cardiovascular es una enfermedad inflamatoria crónica y se puede reducir eficazmente caminando 22 minutos al día y comer comida real (alimentación balanceada).

Para tener en cuenta

Los cambios en la alimentación y en el estilo de vida son la primera línea de defensa y pueden tener un impacto profundo sobre las enfermedades crónicas (prevención).

El alcohol, el tabaquismo y la falta de actividad física son factores de consideración.

Se ha demostrado que muchos cambios en la alimentación son efectivos.

El aceite de palma suple toda una multiplicidad de necesidades nutricionales.

La oferta de aceite de palma lo convierte en el actor importante a nivel global y es además un factor preponderante para la seguridad alimentaria.

El perfil de ácidos grasos del aceite de palma elimina la necesidad de hidrogenarlo.

Los componentes menores (antioxidantes/fitoquímicos) contribuyen a aliviar las deficiencias de micronutrientes con base en un enfoque basado en la alimentación y son prometedores como ruta preventiva en algunas enfermedades crónicas.

Esto es un cambio completo de lo que ha sido el dogma de la salud durante medio siglo.

Fuente: (Saturated fat does not clog the arteries: coronary heart disease is a chronic inflammatory condition, the risk of which can be effectively reduced from healthy lifestyle interventions Aseem Malhotra, Rita F Redberg, Pascal Meier Br J Sports Med 2017;1:1–2. doi:10.1136/bjsports-2016-097285)