

Atributos nutricionales y de salud del aceite de palma



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

Pramod Khosla es filósofo y magíster en Ciencias en Bioquímica de la Universidad de Newcastle y PhD en Bioquímica de la Universidad de Western. Fue uno de los invitados a la XIX Conferencia Internacional sobre Palma de Aceite y ofreció una charla plenaria titulada: Atributos nutricionales y de salud del aceite de palma: una actualización.

En dicha presentación, habló de la historia de los ácidos grasos y de las enfermedades cardiovasculares y mostró la relación entre las calorías consumidas provenientes de las grasas y el riesgo de cardiopatía coronaria, resaltando que la salud pública se ha centrado en brindar mensajes a la población sobre la disminución de los ácidos grasos saturados en la dieta y sobre la opción de reemplazarlos por grasas mono o poliinsaturadas. El expositor señaló que si bien es cierto que los Ácidos Grasos Poliinsaturados (PUFA, por sus siglas en inglés) son importantes como fuente de ácidos

grasos esenciales, no son los más recomendados en la formulación de alimentos debido a su inestabilidad, además, insistió en que centrarse en la capacidad que tiene solo un tipo de ácido graso para impactar el colesterol en sangre, aunque es simplista y útil, no proporciona la historia completa.

Los efectos de los ácidos grasos en la dieta sobre las enfermedades cardiovasculares

El hecho de que los ácidos grasos impacten en el perfil lipídico sugiere una potencia para impactar las enfermedades cardiovasculares. La pregunta es: ¿realmente hacen esto?

Se ha demostrado que un aumento en el consumo del 2 % en las grasas trans produce un aumento significativo en el riesgo de la Enfermedad Cardíaca Coronaria (ECC), de acuerdo con varios estudios epidemiológicos. De igual forma, se realizó un estudio, con datos de 135.000 individuos en 18 países, que reveló que la ingesta alta de ácidos grasos saturados se asoció con



un menor riesgo de accidente cerebrovascular, de hecho, solo un alto consumo de carbohidratos se asoció con un mayor riesgo de mortalidad total.

Efectos de la oleína de palma en la relación TC/HDL-C

Se ha encontrado que la oleína de palma (la fracción líquida del aceite de palma) produce efectos comparables sobre las relaciones colesterol total/colesterol HDL (TC/HDL-C), en comparación con las dietas con aceite de oliva, aceite de soya o aceite de canola.

Si bien un par de estudios notaron un aumento de LDL-C (colesterol LDL) con oleína de palma, ninguno ha encontrado algún efecto en la relación TC/HDL-C. Esto también se observó en un estudio de Colombia que comparaba una dieta basada en aceite de oliva extra virgen con una dieta basada en aceite de palma híbrida; esta última tiene un contenido palmítico y esteárico más bajo, y un oleico más alto que la palma normal.

Recientemente, dos metaanálisis evaluaron los efectos del aceite de palma en los lípidos del plasma. Uno notó

efectos adversos en LDL, mientras que el otro no observó efectos en las relaciones TC/HDL-C.

De acuerdo con los resultados de la alimentación con oleína de palma y los aceites de oliva, canola y soya, los metaanálisis no revelaron efectos significativos en la proporción de TC/HDL-C cuando el aceite de palma reemplazó los Ácidos Grasos Monoinsaturados (MUFA) o Ácidos Grasos Poliinsaturados (PUFA).

Aceite de palma para combatir la deficiencia de vitamina A

Además de la composición de los ácidos grasos, el fruto de la palma de aceite contiene una cantidad significativa de carotenoides (500-700 ppm). De hecho, la actividad de la vitamina A del aceite de palma rojo es sustancialmente mayor que la de las zanahorias y los tomates, por lo tanto, el aceite de palma rojo se ha utilizado en numerosos estudios de intervención en humanos para combatir la deficiencia de esta vitamina. Los enfoques utilizados en estos estudios han incluido la elaboración de dulces y galletas con aceite de palma rojo.

En un estudio los pacientes con fibrosis quística fueron suplementados con aceite de palma rojo y se observaron aumentos significativos en los niveles de carotenoides en plasma. Además, un metaanálisis de estudios que evaluaron la capacidad del aceite de palma rojo para mejorar los parámetros de la deficiencia de vitamina A encontró beneficios significativos en ese sentido.

Tocotrienoles de palma

El aceite de palma crudo es también una de las fuentes más ricas de vitamina E (600-1.000 ppm). La vitamina E (formada por ocho compuestos relacionados estructuralmente, a saber: α , β , γ , tocoferol y α , β , γ , tocotrienol) ha sido motivo de estudio en las últimas dos décadas y estos isómeros están implicados en una amplia gama para el manejo de patologías que incluyen enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.