

Hechos científicos sobre el consumo de aceite de palma



Carlos Corredor,
Ph.D. Bioquímico Médico

El sabor de las comidas tiene mucho que ver con la grasa que se usa para prepararlas. ¿A quién no le encanta un buen trozo de punta de anca a la parrilla rodeada de una generosa porción de grasa que se deslíe casi con mirarla? Pero, si bien el sabor de la comida va a depender de la salsa o del medio en el que se cocina, no todas las grasas son iguales; algunas pueden mejorar tu salud, otras pueden ser dañinas mientras que las demás solamente tienen un papel importante en el sabor del alimento.

En tiempos modernos y con el incremento y la facilidad de los medios de transporte, es perfectamente posible que un ciudadano de China pueda obtener bananos producidos en Colombia, quesos holandeses, vodka ruso mientras que nosotros también conseguimos en nuestros supermercados alimentos que nos llegan de todos los puntos de la tierra.

Los avances científicos en salud que se han producido en las últimas décadas no solamente han aumentado la esperanza de vida al nacer (en este momento en Colombia supera los 70 años), sino que han mejorado la calidad de vida en todas las edades y controlar la mayor parte de las enfermedades. Es aquí en donde encontramos información contradictoria, sobre todo en medios de difusión masiva acerca de los diferentes alimentos a nuestra disposición. Lo contradictorio no es el hecho científico como tal, sino la interpretación que le dan personas de diferentes niveles de conocimiento que luego pasan a periodistas que los difunden como hechos ciertos. Hay muchos estudios científicos serios que demuestran que una dieta alta en grasas saturadas está relacionada con un incremento en el colesterol sanguíneo sin que hasta el momento se conozca la razón bioquímica de esta relación.

Otros hechos conocidos es que las placas que obstruyen las arterias y los ateromas, contienen colesterol y calcio como componentes principales y que una placa

ateromatosa que está obstruyendo una arteria, particularmente una coronaria, puede desestabilizarse, romperse, producir un coágulo que impide la circulación y por consiguiente el acceso del oxígeno al tejido que estaba irrigado, produciendo la muerte de células afectadas, lo que se conoce como un infarto. Si se suman las tres observaciones anteriores, se puede concluir que la grasa saturada produce colesterol, el cual a su vez produce infarto. Y si bien cada uno de estos hechos científicos es cierto, sumarlos de esta forma para obtener una conclusión no es científicamente correcto.

Examinemos uno por uno estos hechos:

1. Una dieta alta en grasas saturadas incrementa el colesterol sanguíneo. ¿Cualquier cantidad de grasa? ¿Cuál es la composición de la grasa utilizada? Las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos dicen que una dieta saludable debe contener entre un 20 y 35 % del total de calorías de grasa; entre 25 y 35 % de proteína y entre 45 y 60 % de carbohidratos. Esto implica que el consumo de grasa puede variar en un 15 % del total de las calorías. Una dieta "light", es decir, baja en grasa, necesariamente tiene que ser más alta en los otros componentes y, teniendo en cuenta que la disponibilidad de la proteína es menor, podemos presumir que la disminución en grasa se compensa con un incremento en carbohidratos. Cualquier exceso de carbohidratos consumido se convertirá necesariamente en grasa en el individuo humano lo que incrementará la posibilidad de obesidad con todas las consecuencias que esto implica. Además, la grasa que nosotros sintetizamos en nuestros tejidos es alta en ácidos saturados (palmítico y esteárico).

La grasa que compramos en el mercado se puede dividir en aceites, mantequillas y margarinas. Todos los aceites varían en su composición de ácidos grasos.

La mantequilla, proveniente de la leche, tiene ácidos grasos saturados pero de cadena más corta. La margarina resulta de la hidrogenación del aceite, es decir, que los aceites insaturados se convierten en saturados a partir del proceso industrial de hidrogenación. Este proceso genera ácidos grasos trans, que incrementan el colesterol sanguíneo, y entre más insaturados sean los aceites que se usan para hidrogenar, mayor será la

posibilidad de que las margarinas obtenidas contengan ácidos grasos trans. El aceite de oliva y el aceite de palma contienen mayoritariamente ácido oleico con una sola insaturación (por eso son llamados monoinsaturados) y serán la mejor base para margarinas con menos concentración de ácidos grasos trans o sea las más saludables.

Si se observa la composición de aceites es claro que el aceite de palma contiene una mayor proporción de ácido palmítico (ácido graso saturado) que los otros. Sin embargo, es muy bajo en ácidos grasos poliinsaturados, es decir, en aquellos que contienen más de una insaturación, lo cual lo asemeja al aceite de oliva. Muchos trabajos de científicos holandeses y colombianos con poblaciones de nuestro país muestran que un consumo normal de aceite de palma ni aumenta ni disminuye el colesterol sanguíneo en humanos.

2. El colesterol produce placa ateromatosa. Un colesterol alto es una condición necesaria pero en ningún caso suficiente para producir un ateroma como ha sido demostrado en estudios de un número significativo de personas infartadas a pesar de tener niveles normales de colesterol. Por esta razón, la atención médica se ha dirigido a buscar otra causa diferente al colesterol para la producción



de placa y hoy existe evidencia cada vez mayor que involucra una inflamación subclínica con marcadores detectables en sangre. La inflamación, a su vez, está relacionada con el estrés oxidativo que tiene como resultado la peroxidación de dobles enlaces conjugados para producir sustancias que atraen las lipoproteínas de baja densidad, LDL, cargadas de grasa y de ésteres de colesterol hacia el espacio abluminal, es decir, el que queda detrás del lumen arterial, en donde se acumulan y eventualmente se unen para formar una estría grasa que terminará convirtiéndose en un ateroma. El aceite de palma como el de oliva, no tiene sino una sola saturación y por consiguiente no es peroxidado ni produce derivados que promuevan el movimiento de las LDL al espacio abluminal.

3. Pero quizás lo más importante de señalar es que el aceite de palma es el único entre los aceites vegetales que contiene tocotrienoles. Estos son formas de la vitamina E, la cual es el resultado de ocho productos químicos muy parecidos entre sí, que se llaman isómeros. Hay cuatro isómeros llamados tocoferoles y otros cuatro llamados tocotrienoles. Estos últimos se diferencian de los tocoferoles porque tienen tres insaturaciones más, lo que les da un poder antioxidante mayor que el de los tocoferoles. Es importante señalar que lo que se vende generalmente en el comercio como vitamina E, es realmente el alfa tocoferol, o sea, apenas uno de los ocho componentes de la vitamina E.

Además de su mayor poder antioxidante, los tocotrienoles tienen dos actividades biológicas de extraordinaria importancia para el manejo de la salud cardiovascular. La primera es que inhiben la acción de la enzima HMG-CoA reductasa, que controla la síntesis del colesterol hepático. Esto explica por qué, a pesar de su relativamente alta proporción de ácidos grasos saturados, su uso corriente como aceite de cocina paradójicamente no incrementa el colesterol sanguíneo. La segunda tiene que ver con el hecho de que los tocotrienoles inhiben las vías de señalización que atrapan las LDL circulantes y las internalizan. De esta manera, las LDL continúan en la circulación hasta llegar al hígado sin crear sitios en las arterias para la formación de la estría grasa y posterior ateroma. A estos dos importantes hechos debemos añadir que últimamente se ha demostrado que los tocotrienoles tienen, además, una función antiinflamatoria, lo que coadyuvaría a prevenir la enfermedad cardiovascular debida a los procesos inflamatorios.

Como conclusión podemos decir que lejos de que el aceite de palma sea perjudicial para la salud, realmente tiene una serie de ventajas sobre otros aceites, incluyendo el de oliva debido a su contenido de tocotrienoles que lo hace diferente de todos los demás aceites y grasas animales y vegetales, por consiguiente su consumo de manera moderada no tiene efectos negativos para la salud.

