

Workshop: De mitos a realidades sobre el aceite de palma



Asistentes al taller

Por: Andrea Baena Santa,
Analista del Proyecto de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

Los aceites y las grasas están presentes en todos los ámbitos de la vida. Por un lado, son un componente nutricional imprescindible para el organismo humano y, por otro, sirven para elaborar innumerables productos de uso y consumo a nivel industrial, institucional, familiar y personal.

El aceite de palma es uno de estos aceites, convirtiéndose en el aceite vegetal de mayor consumo en nuestro país y el mundo entero gracias a que es fuente natural de vitamina A (carotenos) y vitamina E, cuenta con propiedades antioxidantes y naturalmente no contiene colesterol ni ácidos grasos trans.

Teniendo en cuenta la importancia del consumo de aceite de palma para la salud humana, Fedepalma y

Cenipalma organizaron el *workshop* “De mitos a realidades sobre el aceite de palma”, el cual tuvo lugar durante el pasado Congreso Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite celebrado en Bogotá. Este espacio tuvo como objetivo proporcionar información académica veraz para contextualizar a todos los profesionales y asistentes a este importante evento sobre temas relacionados con las grasas y los aceites, además de permitir la gestión de políticas nacionales en pro de la mejora del perfil epidemiológico de la población colombiana.

El *workshop* contó con cuatro importantes ponentes: Carlos Corredor, doctor en medicina y miembro del Comité de Salud de Cenipalma; Pedro Nel Rueda, médico especialista en salud interna; Lilia Yadira Cortés Sanabria, profesora del Departamento de Nutrición y Bioquímica de la Universidad Javeriana, y Nora Patricia Álvarez, profesora de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Antioquia.



En su presentación, el doctor Carlos Corredor, dio a conocer la composición de los ácidos grasos en el aceite de palma, así como los efectos benéficos de su consumo en el perfil lipídico y en la asimilación de vitaminas del cuerpo humano señalando que, según diversos estudios, el consumo frecuente de este aceite, como parte de una dieta balanceada genera beneficios para el sistema inmune y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Por su parte, el doctor Pedro Nel Rueda dio a conocer los resultados de un reciente estudio que afirma que el aumento de peso en la población con obesidad y sobrepeso obedece más a la ingesta de carbohidratos que al consumo de grasas, por lo cual los primeros son los principales responsables de la epidemia de enfermedades metabólicas. Al respecto, el Dr. Rueda señaló que el aceite de palma es uno de los aceites vegetales con mayores propiedades para procesar las grasas presentes en los alimentos, lo cual permite que contribuyan a disminuir la incidencia de enfermedades coronarias.

La tercera charla del taller, a cargo de Lilia Yadira Cortés, estuvo enfocada en los beneficios de la vitamina E, un nutriente indispensable para el correcto funcionamiento del cuerpo humano que se encuentra presente en grandes cantidades en el aceite de palma, cumpliendo una función antioxidante que genera una

protección natural contra enfermedades de origen cardiovascular. Según señaló Cortés, “Es sorprendente que un nutriente tan potente, con un potencial tan grande, no haya sido explotado del todo al día de hoy”, refiriéndose al aceite de palma.

El cierre de este interesante evento estuvo a cargo de la profesora Nora Patricia Álvarez, cuya intervención abordó la importancia del ácido palmítico en la composición de la leche materna y en las fórmulas infantiles. De acuerdo con la académica, este compuesto, presente en el aceite de palma, influye positivamente en el metabolismo del calcio al aumentar su absorción, además de ser una fuente importante de energía para el desarrollo de niños y niñas en etapa de lactancia, a lo que añadió que no existe evidencia concluyente para sugerir que se debe evitar el aceite de palma como fuente de grasa en fórmulas infantiles por razones de salud como han señalado diversas fuentes.

Este *workshop* recibió excelentes opiniones por parte de los asistentes, quienes manifestaron que todos los temas mencionados son de gran interés para los profesionales de la salud y pueden ser de mucha utilidad para el manejo de diferentes patologías, al igual que para instruir a los pacientes y a los consumidores a partir de evidencia científica reciente sobre el consumo de aceite de palma en la alimentación.