

El fin de la guerra a las grasas saturadas: la evidencia lo constata



Una dieta en la que se consuman todos los alimentos de forma balanceada es muy buena para la salud.

Foto: archivo Fedepalma

Por: María Andrea Baena

Analista del Proyecto Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

Alexandra Mondragón Serna

Responsable del Proyecto Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

Las grasas y los aceites están presentes en todo momento de la vida. Se utilizan en la alimentación, el aseo e higiene, en la conservación de la salud y en innumerables productos y objetos que se utilizan o consumen

diariamente. La vida sería muy diferente sin las grasas y los aceites y, en general, sin los lípidos a los que genéricamente pertenecen las grasas y los aceites.

En términos nutricionales, y sin menospreciar las proteínas y los carbohidratos, se debe reconocer que en los últimos tiempos la preocupación científica, nutricional y también industrial se ha centrado en torno a las grasas y a los aceites.

Desde hace más de una década se han revisado estudios para evaluar la asociación de grasa saturada con la enfermedad cardiovascular, demostrando que no hay evidencia significativa para concluir que su consumo en la dieta esté asociado con un mayor riesgo de cardiopatía coronaria o enfermedad cardiovascular (ECV).

Las guías alimentarias entregadas a la población como recomendaciones por parte de las sociedades científicas han venido indicando la restricción del consumo de ácidos grasos saturados (AGS) a un límite menor o igual al 10 % del valor calórico total, para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, pero la actual evidencia sugiere que esto debe ser reevaluado. Las últimas publicaciones de 2019 sobre revisión de análisis sistemáticos de datos de ensayos clínicos han concluido que el reemplazo de la grasa saturada por grasa poliinsaturada no reduce de manera convincente los eventos cardiovasculares ni la mortalidad.

Las guías alimentarias, entregadas a la población, indican la restricción del consumo de ácidos grasos saturados (AGS) a un límite menor o igual al 10 % del valor calórico total, para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, pero la actual evidencia sugiere que esto debe ser reevaluado.



Los estudios ponen en duda que las grasas saturadas influyan en las enfermedades cardiovasculares. Foto: archivo Fedepalma

El aceite de palma

Con respecto a la matriz alimentaria, el aceite de palma se caracteriza por tener una composición balanceada de ácidos grasos, 50 % grasa saturada y 50 % grasa insaturada, adicionalmente, es el único aceite vegetal fuente de tocotrienoles, una forma de vitamina E, que se caracterizan por su alto poder antioxidante. Contiene un pigmento natural a partir de carotenos, los cuales actúan como provitamina A en el organismo, lo que ayuda a reforzar el sistema inmune y el desarrollo visual. Estos biocomponentes hacen del aceite de palma un alimento con unas características especiales, con un gran potencial funcional lo que permite ser una excelente opción para la salud de las personas que lo usan de manera regular.

La ciencia evoluciona y por esta razón es importante entender que una dieta balanceada que incluya todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas favorecerá a la buena salud, no existe alimento bueno ni malo, cada uno es fuente de macro y micronutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo. Es así como, en su momento, las grasas fueron satanizadas y ahora la ciencia muestra su importancia en el consumo de acuerdo con los requerimientos individuales y, además, resalta la necesidad de usarlos de manera balanceada.

Así mismo se tiene definido que los AGS predominantes en la dieta de cadena larga, principalmente láurico (C12:0), mirístico (C14:0), palmítico (C16:0) y esteárico (C18:0), presentan un impacto diferente sobre la salud, así pertenezcan a la misma categoría. Es por esto que se sugiere no agrupar en un todo, el tema de “saturada”, sino que se revisen cada uno de sus componentes y cómo interactúan entre sí; y además, que se comprenda la interacción cuando están presentes dentro de una matriz alimentaria que aporta otros tipos de biocomponentes que hacen que una grasa sea integral y beneficiosa.

El aceite de palma contiene un pigmento natural a partir de carotenos, los cuales actúan como provitamina A en el organismo, lo que ayuda a reforzar el sistema inmune y el desarrollo visual.



Soluciones para la palmicultura

Semillas Germinadas y plántulas de previvero *Elaeis Guineensis* DxP - Híbrido OxG

- Altamente productivas
- Optimizan el ciclo de vida de la plantación
- Protección frente a las enfermedades

Producidas y Comercializadas por SEPALM S.A.S.



www.semillasdepalma.com

Información y Ventas: Cra. 9 No. 74-08 Of. 208 Edificio Profinanzas, Bogotá - Colombia
 (+571) 7449089 - 7449097 (+57) 3123043951 crojas@sepalm.com.co - ventas@semillasdepalma.com