

La importancia de las grasas saturadas en la salud

Por: **María A. Baena S.**, Analista del Proyecto Especial de Salud y Nutrición;
Alexandra I. Mondragón S., Responsable del Proyecto Especial de Salud y Nutrición

En la revista del Colegio Americano de Cardiología (JACC por sus siglas en inglés) se argumenta que algunos metaanálisis de ensayos aleatorios y estudios observacionales no encontraron efectos benéficos al disminuir la ingesta de ácidos grasos saturados sobre la enfermedad cardiovascular, incluso, hallaron efectos protectores contra el accidente cerebrovascular.

En el mundo, cada año fallecen más personas por enfermedades cardiovasculares que por otra razón, existiendo una clara identificación de los factores de riesgo, modificables y no modificables, que las ocasionan. Dentro de las causas de este fenómeno está el hecho de que durante los primeros años de la vida adulta se adquieren hábitos que incluyen el tipo de dieta, el sedentarismo y el tabaquismo, cuya modificación posterior es difícil, y que afectan a largo plazo la salud cardiovascular del individuo.



Los ácidos grasos saturados son necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
 Foto: archivo Fedepalma.

Las recomendaciones nutricionales en Estados Unidos mencionan que la ingesta de ácidos grasos saturados debe ser menor a 10% de las calorías totales que se ingieren cada día, para así reducir las enfermedades cardiovasculares, sin embargo, la evidencia a lo largo del tiempo ha demostrado lo siguiente:

- Existen distintos ácidos grasos saturados y cada uno de ellos tiene un efecto diferente a nivel metabólico, además, se debe evaluar la matriz alimentaria que acompaña a estos componentes, ya que puede ayudar a potenciar y disminuir el efecto de los ácidos grasos en la salud.
- Algunos alimentos relativamente ricos en ácidos grasos, como los lácteos enteros, el chocolate negro y la carne sin procesar, no están asociados con un mayor riesgo de una enfermedad cardiovascular o diabetes.

De acuerdo con lo anterior los ácidos grasos saturados pueden encontrarse en diferentes tipos de alimentos.

A la luz de lo anterior, es indispensable reconocer la importancia de las grasas dentro de un contexto de alimentación saludable, por esta razón es fundamental reevaluar las recomendaciones que se han llevado a cabo a partir del consumo de las grasas saturadas y reconocerlas como necesarias para el adecuado funcionamiento del organismo en las diferentes etapas de la vida. Adicionalmente, evidencia científica sólida confirma que los ácidos grasos saturados no deben considerarse de manera aislada, pues dentro de la matriz del alimento de origen pueden existir componentes que pueden llegar a potenciar la salud, como es el caso del aceite de palma al ser fuente de tocotrienoles y carotenos (Almonacid *et al.*, (2016).

Consulte aquí el artículo completo de la revista del Colegio Americano de Cardiología
<https://www.jacc.org/doi/epdf/10.1016/j.jacc.2020.05.077>