



# EL PALMICULTOR

BOLETIN INFORMATIVO DE LA  
FEDERACION NACIONAL DE CULTIVADORES DE PALMA AFRICANA

## PUNTOS DE VISTA

### Hablando claro sobre el aceite de palma

Malasia ha lanzado recientemente una campaña para la promoción del aceite de palma (NAPPO). El propósito es el de resaltar las cualidades benéficas de este aceite, por medio de los resultados de las investigaciones científicas, las cuales confirman sus beneficios. Esto contrasta con la posición de la Asociación Americana de Soya que por medio de una serie de "Verdades a medias" y jerga pseudotécnica (representada como lógica científica) está intentando demeritar a los "aceites tropicales" por su contenido de "Grasas altamente saturadas". Existen dos argumentos: primero, ¿Qué es exactamente lo que está mal con las grasas saturadas y segundo, ¿cuál es la base para colocar al aceite de palma en esa categoría?

Esencialmente la crítica en contra de las grasas saturadas (o aceites -no hay distinción técnica) es que en los experimentos dietéticos con animales y en exámenes controlados con los humanos alguna correlación se ha demostrado entre grasas altamente saturadas (de origen animal) con un incremento del colesterol. Esto, a su turno, está asociado estadísticamente con la presencia de

arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y trombosis (coágulo de sangre). No puede negarse alguna probabilidad de asociación, aunque los niveles de grasas animales en las pruebas son por lo general exageradamente altos.

Las grasas animales parecen ser altamente saturadas y esta característica particular ha sido determinada como el factor que está detrás de la asociación, aunque realmente nunca haya sido convincentemente demostrado. Puede ser que algún otro factor sea el causante, sin embargo, la objetividad está sujeta a los intereses de mercado, ya sea ingenua o sinicamente aplicados. Así, los productores de aceite de soya (que parecen tener un alto contenido insaturado), se han aprovechado de la oportunidad para estigmatizar todas las grasas saturadas como "Malas". Esto a pesar de una falta de evidencia científica.

Muchos de nuestros lectores, sin duda, no están al tanto de las diferencias que existen entre grasas saturadas y cualquier otra forma de grasas, por lo tanto debemos dar una pequeña explicación,

para aclarar estas diferencias. Los aceites y grasas comestibles están en su mayoría conformados por ácidos grasos. Una simple subdivisión que se relaciona a su reacción química es la de ácidos grasos insaturados y saturados. Para aquellos que tienen cierto conocimiento de la química esto depende de si el esqueleto de carbono contiene todo el hidrógeno que puede sostener y si no contiene eslabones dobles (saturados), o si la cadena de carbono tiene un eslabón doble (monoinsaturados) o más de uno (poliinsaturados).

Algunas grasas y aceites vegetales comunes del trópico son particularmente altos en ácidos grasos saturados, específicamente el aceite de coco y de palmiste. "Ergo" dice la ASA (o alguna otra palabra para tal efecto -posiblemente no hablan latín), "Todos los aceites de sembrados tropicales deberían ser clasificados como tales". Esto incluye al aceite de palma, aunque en realidad éste no es tan altamente saturado. Es, en realidad 50/50. Así, la ASA tiene las esperanzas de influenciar sutilmente a la opinión pública por medio de



vagas deducciones y sugerencias riesgosas para la salud: El síndrome "Está su mujer tratando de matarlo con grasas saturadas". Afortunadamente, las autoridades en los Estados Unidos no están de acuerdo con esta campaña símica, pero para la gente común ésto aparece como un hecho comprobado aunque el asunto esté inconcluso. Para ejemplo está la audiencia del Congreso recientemente anunciada sobre el tema de "La clasificación de las grasas tropicales", que va a llevarse a cabo en Washington a finales de junio.

¿Cuáles, nos permitimos preguntar son los hechos reales? Primero, evidentemente, uno puede recibir demasiado de algo que virtualmente no tiene nada. Los alimentos vegetales son "naturales" y por lo tanto son buenos —un acerto muy convincente, pero un punto de partida satisfactorio que aporta este argumento es que el hombre al separar productos individuales de los tejidos de las plantas al fraccionarlos y al refinarlos pueden ser peligrosos, por ejemplo el azúcar es el caso más común. En los alimentos naturales, ésto es una fuente esencial de energía de carbohidratos, pero todo el mundo sabe los efectos negativos del azúcar en el peso del cuerpo, en la condición de los dientes, y tendencias diabéticas. No es sorprendente entonces que demasiada grasa pura pueda ser perjudicial.

Segundo, las grasas animales difieren de las grasas vegetales en su contenido de colesterol. La manteca de cerdo tiene un contenido de colesterol de 3.500 partes por millón, el aceite de palma tiene únicamente 18. Esto es aún menor que el aceite de soya. Inclusive el aceite de palmito, que es más de un 85% saturado tiene sólo 17 partes por millón de colesterol. No existe por lo tanto evidencia alguna de que el factor colesterol cause

problemas cardíacos —otra vez, existe solo una asociación. De cualquier forma las dietas de aceite de palma no elevan los niveles de colesterol. En realidad, **muchos estudios han demostrado que lo reducen.** Por lo tanto, regresamos a la pregunta de "El abuso de lo bueno puede llegar a ser malo". Esto conduce a otra observación que no es sorprendente hecha por varios médicos científicos que no tienen intereses creados en el aceite de palma, de soya o cualquier otro negocio productivo. Ellos afirman que los experimentos demuestran que una dieta óptima no debe contener una proporción muy alta en grasas (independiente de su origen) en realidad, la proporción no debe ser mayor del 30% del total de las calorías en la dieta. El consumo óptimo de grasa es una mezcla balanceada entre componentes saturados, monoinsaturados y polinsaturados. De esto, el aceite de palma contiene respectivamente alrededor de 50, 40 y 10% mientras que el aceite de soya contiene 15, 25 y 60%. Aunque hubiese algo errado con el balance de aceite de palma, en todo caso, éste no contiene más de un 50%, usualmente menos, de ácidos grasos saturados; después del fraccionamiento a la oleína, la proporción es aún más baja. Sin embargo, este proceso y separación tienen mucho más que ver con la naturaleza física del producto final. Los ácidos grasos saturados tienden a ser sólidos en temperatura ambiente, mientras los ácidos grasos insaturados son más líquidos. El aceite de soya por lo tanto, es demasiado líquido para muchos usos, comparado con otros productos de consumo basados en los aceites. Por esta razón, es frecuentemente hidrogenado, lo cual envuelve el proceso de saturar los ácidos grasos insaturados, creando como consecuencia, lo que se denomina ácidos grasos-trans. Estos son componentes no naturales que se comportan físicamente como áci-

dos grasos saturados. ¿Biológicamente quién sabe esto? ¿qué es lo siniestro?

No existen casos comparativos que se hayan llevado a cabo en nombre del aceite de palma, por lo tanto, sobre la base de su estructura de ácidos grasos y en términos absolutos, no hay caso alguno, teniendo en cuenta que el aceite de palma hace parte de una dieta balanceada. Como un hecho real, hay una creciente evidencia de que los ácidos grasos insaturados, particularmente los polisaturados, tienen algunos elementos de riesgo si ellos forman una alta proporción en la dieta. Ciertamente, en estudios dietéticos, estos ácidos grasos polinsaturados facilitan el crecimiento de las células cancerígenas, y cuando se retiran, puede haber una regresión en el crecimiento de estas células. Esto ha sido reportado en varios estudios nutricionales realizados por gente que no tiene intereses creados.

Sin embargo, hay que tener cuidado en hacer declaraciones excesivamente positivas acerca de las virtudes del aceite de palma, pero no se puede dejar de mencionar sus bondades para que aquellas personas neutrales interpreten nuestro silencio como un apoyo a las declaraciones de la "oposición comercial", tampoco podemos dejar de mencionar las virtudes específicas del aceite de palma que han sido científicamente comprobadas.

¿Cuáles son estas virtudes?

Primero, el aceite de palma parece que reduce los niveles de colesterol como la principal fuente de grasas comestibles en la dieta. Este es anti-trombótico, probablemente a través de la actividad de las sustancias de la vitamina E (tocoferoles y tocotrienoles) que contiene en grandes cantidades más que cualquier otro de los aceites vegetales. Estas sustancias son antioxidantes naturales, que

protegen el cuerpo contra daños por medio de radicales libres y tocotrienoles que pueden jugar un papel en modular la producción de colesterol. Ellos ayudan a la reducción de la arterioesclerosis y parece que estimulan el flujo sanguíneo periférico. Esta característica junto con el alto contenido de beta caróteno, está conectado con la tendencia de inhibir el crecimiento de las células cancerígenas.

La revista *The Planter* acepta la necesidad de ser totalmente objetivo en cuanto a las virtudes del aceite de palma y de cualquier otro aceite, pero esta objetividad debe extenderse a los méritos y usos comparativos de todos ellos.

El aceite de palma es una fuente

barata de aceites comestibles (barato en el buen sentido de la palabra, alta producción con costos mínimos)\* y tiene un gran valor para la alimentación de la población mundial. El aceite de palma no va a suplantarse el lugar del aceite de soya y la suma total de los aceites comestibles que son necesarios. La evidencia objetiva de los test empíricos indica que nadie puede señalar negativamente al aceite de palma o a cualquier otro aceite tropical, teniendo en cuenta que éste forma parte de una proporción adecuada dentro de una dieta balanceada. Lo anterior puede decirse de cualquier aceite comestible. El aceite de palma tiene muchas

propiedades benéficas, debido al adecuado balance de los distintos tipos de ácidos grasos y a las virtudes positivas de sus componentes menores (algunos de ellos presentan únicamente grandes cantidades en el producto natural).

La clasificación de todos los aceites comestibles para afirmar la proporción de los diferentes ácidos grasos podría ser aceptable. La clasificación basada simplemente en sus orígenes geográficos no tiene sentido y constituye una discriminación infundada, que emerge de la avaricia de ciertos intereses económicos particulares.

*Fuente: Editorial The Planter,  
Vol. 64 No. 747 Junio/88.*

\* No es el caso en Colombia.



## MERCADOS

### EN 1988/89 HABRÁ SOLAMENTE UN MODERADO RACIONAMIENTO DE LA DEMANDA MUNDIAL DE ACEITES VEGETALES

Sobre la base de una cosecha de 1.55 millones de bushels en los Estados Unidos para 1988, la producción, consumo y existencias finales mundiales de aceite de soya declinarán en el 88/89. No obstante, no hay razón para temer un alza excesiva de los precios, puesto que se espera una oferta compensatoria de América del Sur, del sur este Asiático, la Unión Soviética y la India.

**EN USA, LAS PROYECCIONES DE LA OFERTA PARA EL 88/89 SON EN EXTREMO ALCISTAS. . .**

El reciente deterioro de las condiciones climáticas en la mayor parte de los Estados Unidos y la

posibilidad de que el clima sea seco y cálido en la mayor parte del cinturón de cultivo de soya hace que la época sea crítica para la soya, aunque no es la más crítica. Ya no hay tiempo para que la cosecha mejore y cada día en que falte humedad conducirá a daños irreversibles en el rendimiento del área afectada. Sin embargo, el deterioro de las condiciones de la cosecha ocurrido desde agosto lo, no se habrá tenido en cuenta y si se presenta un clima seco y cálido, el reajuste del mercado será bajista.

El objeto del análisis sobre las perspectivas de la demanda y la oferta mundiales de los ocho aceites vegetales principales para

1988/89 es presentar el ámbito de los aceites, dentro del cual tiene que incorporarse la soya producida en Estados Unidos. Pasamos nuestro estudio en una producción de 1.55 mil millones de bushels de soya en los Estados Unidos, como promedio del pronóstico actual de 1.5-1.6 mil millones de bushels.

**. . . PERO BAJISTAS EN EL RESTO DEL MUNDO**

Somos conscientes de que el mayor deterioro de las condiciones climáticas reducirá la cosecha de soya de los Estados Unidos hasta 1.500 millones de bushels o menos. No obstante, el resultado importante del análisis, es que