



El Colesterol en la dieta y la sangre: ¿de qué se trata?

*Actualización periódica sobre los asuntos nutricionales actuales
del Prof. Mike Gurr.*

Los efectos de la superabundancia de colesterol en la sangre.

Es difícil definir una concentración óptima de colesterol en la sangre. No es como la glucosa, cuya concentración se controla dentro de límites bien definidos, por debajo o por encima de los cuales los efectos de la hiperglicemia se hacen aparentes rápidamente, como lo saben todos los diabéticos. El rango de concentración de colesterol en la sangre es mucho más amplio y los efectos de desviarse por debajo o por encima del "rango normal" no son tan aparentes a corto plazo. Las diferentes comunidades pueden tener una distribución muy diferente de colesterol sanguíneo, lo cual puede depender de la combinación de diferentes factores que interactúan, incluyendo la genética, la alimentación, la personalidad, los patrones de ejercicio y otros aspectos del estilo de vida. En Gran Bretaña, el promedio de colesterol plasmático es de aproximadamente 6 mM (6 milimolar, equivalente aproximadamente a 230 mg/100 ml).

La mejor prueba de los efectos nocivos del colesterol sanguíneo está en los pacientes que sufren de la enfermedad "hipercolesterolemia familiar", quienes pueden tener concentraciones de colesterol sanguíneo que superan varias veces lo "normal", principalmente en forma de LDL. Esto se debe a un gen imperfecto que conduce a la formación de receptores defectuosos para las LDL,

de manera tal que las LDL no se retiran adecuadamente de la sangre y la producción de colesterol propia del cuerpo no se "apaga" en la forma apropiada. Cuando la concentración de colesterol sanguíneo es tan alta, la sustancia se infiltra en muchos tejidos, incluyendo las paredes de las arterias y contribuye a la formación de lípidos que es característica de los depósitos arteriales. Las personas que sufren de hipercolesterolemia familiar generalmente mueren de enfermedades coronarias en una etapa temprana de la vida. No obstante, la patología de las lesiones arteriales de estos pacientes difiere considerablemente de la de las personas que sufren de arteroesclerosis, una enfermedad de la edad que afecta progresivamente a todas las personas del mundo, en diferente grado.

Hay muy poca información publicada sobre los efectos de tener un nivel de colesterol plasmático demasiado bajo. El colesterol sanguíneo bajo se relaciona con el riesgo del cáncer, aunque no todos los informes lo confirman y se requieren más datos antes de presentar casos concluyentes. El colesterol sanguíneo bajo también se relaciona con la anemia y esto puede estar relacionado con una mayor fragilidad de los glóbulos rojos, debido a una reducción en el contenido de colesterol.

¿Puede la dieta contener demasiado colesterol?

Aparte de los pacientes que sufren de hipercolesterolemia determinada genéticamente, la producción de colesterol en el organismo normalmente responde a la cantidad que se absorbe de la dieta. Además, con un consumo alto de colesterol, la fracción absorbida se reduce, lo cual tiende a limitar la absorción. Incluso dentro de una población "normal" existen respuestas individuales muy diversas al colesterol de la alimentación, ya sea por diferencias en la eficiencia de la absorción o por la capacidad de regular la producción. Por lo tanto se reconoce que existen "hipo" o "hiperrespuestas" (es decir, aquellos cuyo colesterol plasmático se ve muy poco afectado o presenta un marcado aumento de la respuesta al colesterol de la dieta). Siempre encontraremos individuos que parecen presentar una hiperrespuesta en un experimento y una hiporrespuesta en otro porque el nivel de colesterol sanguíneo de todo el mundo fluctúa, independientemente de la dieta, en un determinado período de tiempo. Además, en los experimentos que verifican esta respuesta, generalmente el colesterol se administra en forma de huevo, de tal manera que otros componentes de la dieta cambian, además del colesterol, lo cual dificulta la interpretación.

De los diferentes factores que afectan el colesterol plasmático de la dieta, el colesterol de los alimentos desempeña un papel de menor importancia, si lo com-
para

ramos con algunos tipos de ácidos grasos saturados, proteínas, polisacáridos complejos, ácido ascórbico y alcohol. Además, es necesario colocar la dieta en perspectiva junto con otros factores inherentes al estilo de vida y la herencia. La evaluación de esta perspectiva es importante, en

vista del énfasis excesivo, por no decir histeria, que ha surgido respecto del colesterol de los alimentos en los Estados Unidos y cada vez con mayor fuerza en la Gran Bretaña.

Fuente: *Lipid Technology* Vol. 1 No. 2, Octubre 1989

El Prof. M.I. Gurr es Profesor Visitante en el departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Reading, Inglaterra y es Asesor de Nutrición de la Junta de Comercialización de la Leche de Inglaterra y Gales, Thames Ditton, Surrey, KT7 0EL, Inglaterra. Es autor de varias publicaciones sobre las grasas en la nutrición.



MERCADOS

La ronda de Uruguay del GATT está tomando forma

Las negociaciones multilaterales realizadas en la Ronda de Uruguay del GATT están entrando a una etapa decisiva.

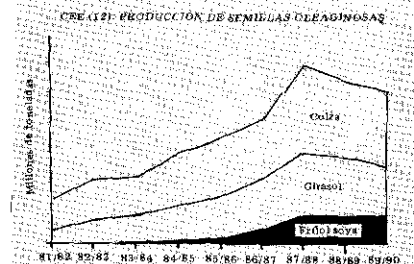
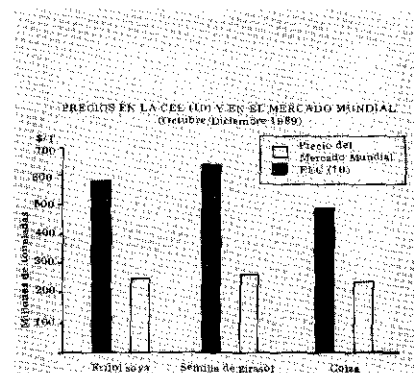
Las negociaciones comenzaron en Uruguay en 1986 y concluirán en diciembre de 1990. Un grupo del GATT reglamentó un esquema de subsidio a las semillas oleaginosas en el CEE, mientras otro grupo de negociadores llegó a un acuerdo sobre la forma de proceder en el frente de los aranceles.

El 25 de enero, la Comisión de la CEE aceptó el principio del Pánel de Arreglo de Disputas del GATT, en el sentido de cambiar los subsidios variables que se otorgan a los molineros sobre las semillas oleaginosas producidas en la CEE, con el fin de llegar a un concierto con el GATT. El mencionado pánel había venido estudiando desde mayo de 1989 una queja formal presentada por el gobierno de los Estados Unidos. El sistema vigente de asistencia que representa la diferencia entre el mercado mundial y los precios garantizados en la CEE (para las semillas oleaginosas, le-

gumbres, granos y otros cultivos) se introdujo a mediados de los años sesenta.

No obstante, los precios de intervención o precios objetivo de la colza, el girasol y la soya aumentaron drásticamente de principios de los ochenta en adelante, mientras los de los granos permanecieron prácticamente estables. En octubre/diciembre de 1989 estaban muy por encima de los precios del mercado mundial, especialmente en lo que se refiere a la semilla de girasol, como lo demuestra la Gráfica 1.

Lo anterior condujo a un aumento pronunciado de la producción de semillas oleaginosas en la CEE, de sólo 2.3 millones de toneladas en el 79/80 a 12.5 millones de toneladas en el 87/88 (Gráfica 2), lo cual redujo considerablemente los requisitos netos de importación de semillas y tortas oleaginosas, en general, y de fríjol y torta de soya, en particular, incluyendo la soya norteamericana, lo cual prácticamente anuló los beneficios del arancel cero de las semillas y tortas oleaginosas que se acordó en el GATT a principios de los sesenta. La pronuncia-



da reducción de las importaciones y trituración de fríjol de soya desde 1980 en la CEE (12) aparece en la gráfica 3.

La Comisión de la CEE tiene que decidir ahora cómo y cuándo co-