

Reflexiones acerca de las grasas

Tomado de: *Lipid Technology*. Vol 3 No. 2 april-june 1991.

PETER J. BARNES

Los medios de comunicación masiva finalmente están tomando con cierto escepticismo la recomendación de reducir el consumo de grasas comestibles, tan ampliamente difundida en los últimos años en Estados Unidos y Europa Occidental. Varios nutricionistas y otros científicos han expresado algunas dudas respecto del beneficio que representa para la población la recomendación de reducir el consumo de grasas, especialmente las saturadas. No obstante, son considerados como una minoría algo excéntrica, posiblemente prejuiciada a favor de la industria de las grasas, y por consiguiente los medios los ignoran.

Otros horizontes

El cambio de actitud se refleja en la serie "Horizonte" de la BBC, de gran aceptación en el Reino Unido, específicamente en el episodio titulado "Recelo hacia los Productos Semi-descremados". En este programa se plantearon ciertas dudas respecto de las recomendaciones alimentarias, algunas de las cuales son ampliamente conocidas por los lectores de *Lipid Technology*, y se criticó a los consejeros de salud por limitar innecesariamente la alimentación.

El profesor Michael Oliver, del Instituto Wynn para la Investigación Metabólica, señaló que en Inglaterra, a pesar de que el consumo de grasas como porcentaje calórico ha permanecido estable, el patrón de incidencia de las enfermedades cardíacas ha cambiado en forma positiva. Por ejemplo, en el país la tasa de mortalidad por causa de enfermedades cardíacas en hombres menores de 45 años ha registrado una reducción del 30 al 40%. Sin embargo, se ha observado algo todavía más significativo, en el

sentido de que el cambio comenzó a registrarse antes de que se divulgaran las recomendaciones sobre la alimentación, el cigarrillo y el ejercicio. En Estados Unidos la situación es similar y las campañas en favor de la salud comenzaron demasiado tarde como para poder atribuirles el cambio.

Oliver describió otras inconsistencias de tales recomendaciones. No existe evidencia alguna de que la reducción del colesterol sanguíneo sea benéfica para las personas mayores de 60 años, incluso para aquellas en que éste es elevado. En las mujeres existe poca relación entre el colesterol sanguíneo y las enfermedades cardíacas. Además, la mayor parte de las personas con niveles elevados de colesterol no sufren de enfermedades cardíacas. Sin embargo, la educación en el tema de la salud va dirigida indiscriminadamente a toda la población.

Es seguro en todos los casos reducir el nivel de colesterol sanguíneo?

Otro motivo de preocupación es la posibilidad de que la reducción del nivel de colesterol (e incluso la disminución del consumo de grasas) tenga efectos negativos. En un estudio en el cual se administraron medicamentos para reducir el colesterol sanguíneo, la mortalidad por causa de enfermedades cardíacas también bajó, pero aumentó la mortalidad como resultado de suicidios y accidentes.

Los científicos interrogados al respecto no pudieron explicarlo y desafortunadamente el programa no incluía la investigación, por cierto interesante, sobre las relaciones entre las grasas alimentarias, los opioides del cerebro y la respuesta a la morfina. Los opioides son moléculas péptidas que se sintetizan en el cerebro en forma natural y actúan como la morfina por cuanto aumentan la sensación de placer. Los animales cuya alimentación es baja en grasa presentan un

menor nivel de respuesta a la morfina que aquéllos que consumen una mayor cantidad. Sería posible que la reducción del consumo de grasas cambiara el balance de los opioides cerebrales y fomentara la depresión en lugar del placer?

Importancia de los componentes menores

Otro cambio que nos complace es el reconocimiento por parte de la comunidad científica sobre la necesidad de tener en cuenta los componentes menores de los aceites y las grasas en el estudio de sus efectos sobre la salud. Entre ellos se cuentan los tocotrienoles y carotenoides del aceite de palma y el escualeno del aceite de oliva. Estos componentes pueden explicar por qué el aceite de palma no eleva el nivel de colesterol sanguíneo, a pesar de tener un contenido relativamente alto de ácido palmítico, o pueden aclarar en parte los beneficios que se han atribuido al consumo de aceite de oliva.

Peter Elwood, de la Unidad Epidemiológica del Consejo de Investigaciones Médicas del Reino Unido con sede en Cardiff, encontró en uno de sus experimentos que el riesgo de enfermedades cardíacas en hombres que tomaban leche era bastante menor que en los que no la tomaban. Se le ha criticado ampliamente por publicar resultados que difieren del dogma comúnmente aceptado. No obstante, sería sabio de nuestra parte si tomáramos nota del comentario del Dr. Elwood en el sentido de que "es esencial identificar factores que pueden contribuir a predecir la muerte y luego buscar los elementos alimentarios o de estilo de vida que determinan tales factores. Deberíamos abolir la obsesión por el colesterol y ampliar los recursos para verificar nuevas hipótesis". Será que en ese momento los consejeros de salud volverán a permitirnos comer grasas sin el consiguiente sentimiento de culpa? ■