

Hablemos sobre las grasas y el colesterol y separemos la realidad de la ficción

DRA. MARY G. ENIG, PH.D. (*)

Tomado de: *The Cocommunity*, Vol XXI No. 14, 31 de julio de 1991.

El interrogante más frecuente

El interrogante que me plantean con más frecuencia es: cuáles son los aceites buenos y cuáles son los malos? Generalmente tras esta pregunta está toda la sabiduría popular y la desinformación que llega al público diariamente a través de los medios de comunicación.

Qué conceptos son ciertos y cuáles son generalizaciones carentes de bases científicas?

Una mujer que venía de consultar al médico me mostró una tarjeta que tomó del consultorio. Se trataba de una "Lista de Compras Bajas en Colesterol", en la que se recomendaba evitar los "aceites muy hidrogenados". Cómo es eso?, me preguntó; y añadió que no había visto en el mercado empaques en cuyo rótulo se especificaran los aceites muy hidrogenados.

Por supuesto que no los ha visto, porque no existen. Lo que no sabe es que ésta es una cortina de humo que la confunde. Los aceites que se deben evitar son los PARCIALMENTE hidrogenados, por cuanto contienen trans ácidos grasos que aumentan el colesterol malo (LDL) y reducen el bueno (HDL).

Sin embargo, muchas fábricas de alimentos que actualmente utilizan aceites PARCIALMENTE hidrogenados están intentando desesperadamente y por todos los medios, incluyendo esta "Lista de Compras Bajas en Colesterol", ocultarle al público los efectos nocivos de los aceites PARCIALMENTE hidrogenados sobre la salud.

Qué pasa con las grasas saturadas?

Dentro del mismo contexto, existen numerosos libros y artículos escritos por "expertos en la materia" que confunden al

consumidor por cuanto reiteran la desacreditada teoría de que las grasas saturadas aumentan el colesterol y por lo tanto contribuyen a las enfermedades cardíacas. En parte tienen razón. No obstante, aunque algunos sí producen ese efecto, la mayoría no.

Las grasas saturadas se dividen en sub-grupos que los científicos conocen como ácidos grasos de cadena mediana y ácidos grasos de cadena larga. Puede que los de cadena mediana sí incidan en el nivel de colesterol. Sin embargo, los polinsaturados de cadena larga, que son otro tipo de grasa, también forman ésteres de colesterol que se depositan en las arterias. De manea que el factor importante que se debe tener en cuenta al seleccionar las grasas saludables para el corazón es la longitud de la cadena y no el nivel de saturación.

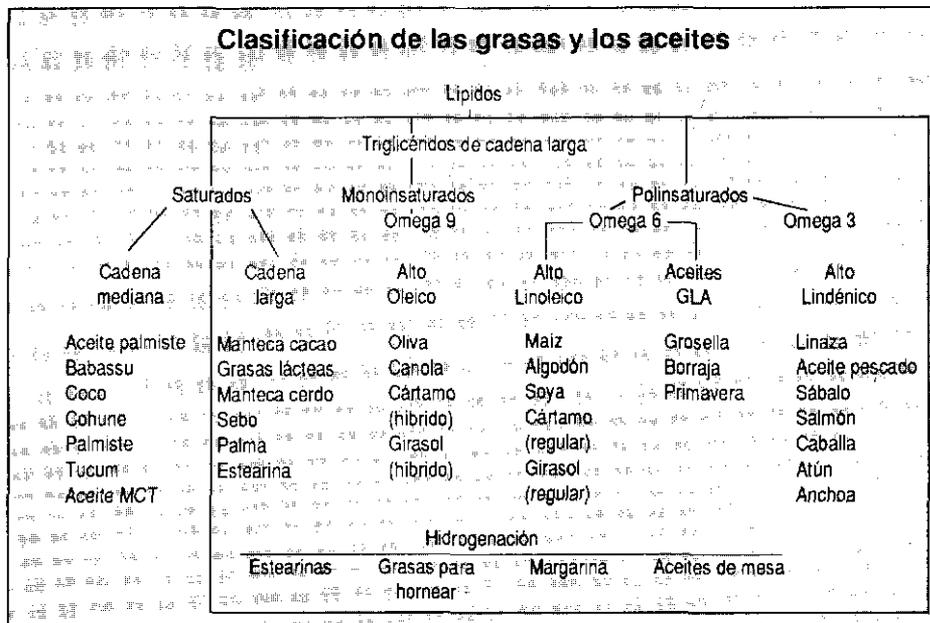
Las grasas y aceites de uso más común que se clasifican dentro de los de cadena mediana son los de coco, palmiste (no debe confundirse con el aceite de palma) y MCT. Los que han sido clasificados como grasas y aceites saturados de cadena larga son la manteca de cacao, las grasas lácteas, la manteca de cerdo, el sebo, el aceite de palma y las estearinas.

El mejor consejo sobre las grasas y los aceites

No obstante, la respuesta más adecuada a la pregunta más frecuente, es la de olvidar lo bueno o lo malo de tal o cual aceite. Si el colesterol y las calorías son motivo de preocupación para una persona, lo más indicado es consumir grasas y aceites con moderación y reducir la ingestión de grasas al 30% del consumo diario de calorías, como máximo. Esto no solamente soluciona el problema del colesterol, salvo en caso de que el nivel sea demasiado elevado, sino que previene o reduce la obesidad, que constituye una carga para el corazón.

Fuera de eso, como en todo, es importante escoger grasas y aceites naturales y evitar las grasas fabricadas por el hombre, como el aceite de soya parcialmente hidrogenado y otros que se utilizan hoy en día.

Si con ésto cree que personalmente prefiero comer un poco de mantequilla que un poco de margarina, a menos que sea natural,



está en lo cierto; pero no sobre la base de prejuicios sino de conceptos científicos sólidos, a veces mal entendidos incluso por los más conocidos consejeros de salud.

(*) La Dra. Mary G. Enig es Directora de la División de Ciencias Nutricionales de Enig Associates, Inc., Silver Spring, Maryland, e Investigadora Asociada del Grupo de Investigación sobre Lípidos del Departamento de Química y Bioquímica de la Universidad de Maryland, College Park. Es una experta de renombre mundial en los aspectos nutricionales de las grasas y los aceites. ■

PRENSA

Restringen el uso de plaguicidas

El Instituto Colombiano Agropecuario (ICA) restringió el empleo de insecticidas con base en Paration y Metilparation.

La razón para adoptar esta decisión fue la aplicación indiscriminada de los plaguicidas en zonas no tecnificadas.

De igual manera, el gerente de la entidad, Gabriel Montes Llamas, canceló la licencia de los productos cuyo componente principal es el Lindano.

Según la determinación oficial, el insecticida Paration, que se usa para controlar plagas en los cultivos de algodón, cebolla, cítricos, fríjol, soya, maracuyá, hortalizas, papa, vid, tabaco y pastos, ahora sólo podrá ser empleados en algodón y pastos.

Así mismo, el Metilparatino, aplicado en las siembras de arroz, algodón, fríjol, tabaco, soya y aguacate, en adelante deberá utilizarse únicamente en algodón y arroz tecnificado.

Por eso, la venta de estos productos quedó prohibida en todo el país con excepción de las zonas arroceras y algodonerías desde el pasado 30 de septiembre.

Así mismo, la determinación señala que estos insecticidas deberán aparecer con nuevas etiquetas aprobadas por la División de Insumos Agrícolas del Instituto.

Además la norma afecta otros plaguicidas como Fedemetil 48, Metacide, Metilparation, R.P. Metil 48 y Penncap, entre otros. ■

PRECIOS

Comportamiento de los precios internacionales de los principales aceites y grasas

| Producto | | Agosto | Julio | Agosto | Variación mensual | | Variación anual | |
|---------------|-----|----------|----------|----------|-------------------|----------------|-----------------|--------|
| | | 1991 | 1991 | 1990 | Jul - Ago 91 | Agosto 90 - 91 | US\$/ton | % |
| | | US\$/ton | US\$/ton | US\$/ton | US\$/ton | % | US\$/ton | % |
| Palma | (1) | 338 | 341 | 291 | -3 | -0.9% | 47 | 16.2% |
| Palma RBD | (2) | 396 | 394 | 340 | 2 | 0.5% | 56 | 16.5% |
| Palma RBD | (6) | 327 | 320 | 280 | 7 | 2.2% | 47 | 16.8% |
| Oleina RBD | (6) | 349 | 345 | 339 | 4 | 1.2% | 10 | 2.9% |
| Oleina RBD | (3) | 393 | 385 | 379 | 8 | 2.1% | 14 | 3.7% |
| Estearina RBD | (6) | 260 | 236 | 221 | 24 | 10.2% | 39 | 17.6% |
| Estearina RBD | (3) | 296 | 281 | 261 | 15 | 5.3% | 35 | 13.4% |
| Palmiste | (3) | 449 | 452 | 303 | -3 | -0.7% | 146 | 48.2% |
| Algodón | (3) | 584 | 563 | 700 | 21 | 3.7% | -116 | -16.6% |
| Coco | (3) | 459 | 465 | 294 | -6 | -1.3% | 165 | 56.1% |
| Girasol | (3) | 461 | 467 | 472 | -6 | -1.3% | -11 | -2.3% |
| Soya | (4) | 443 | 416 | 543 | 27 | 6.5% | -100 | -18.4% |
| Pescado | (1) | 295 | 271 | 271 | 24 | 8.9% | 24 | 8.9% |
| Cerdo | (5) | 390 | 350 | 365 | 40 | 11.4% | 25 | 6.8% |
| Sebo (Fancy) | (3) | 250 | 330 | 317 | -80 | -24.2% | -67 | -21.1% |

(1) CIF N.W. Europe (2) CIF US N.W. Coast (3) CIF Rotterdam (4) FOB Decatur (5) CIF Bélgica (6) FOB Malasia.

Nota: Desde enero de 1991, las cotizaciones de Manteca de Cerdo cambiaron de origen y forma. El nuevo lugar de cotización es Bélgica y es Manteca de Cerdo sin Refinar.

Fuente: Oil World. Elaboró: Fedepalma. Unidad de Análisis Económico y Estadística.

Comportamiento del precio de referencia para la determinación del sobrearancel a las importaciones a partir de la franja de precios del fríjol soya. Agosto 26 - Sept. 29 de 1991

| Precio techo | US\$ tonelada | 314 | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------|--------------|------|
| Precio piso | US\$ tonelada | 260 | | |
| Semana de vigencia | Precio de referencia 1 / | Diferencia con | Sobrearancel | |
| | US\$/Ton | el precio piso 2 / | 2 / | |
| | | US\$/ton | US\$/ton | |
| Agosto 26 | septiembre 1 | 237.0 | 23.0 | 29.9 |
| Septiembre 2 | septiembre 8 | 236.0 | 24.0 | 31.2 |
| Septiembre 9 | septiembre 15 | 245.0 | 15.0 | 19.5 |
| Septiembre 16 | septiembre 22 | 244.0 | 16.0 | 20.8 |
| Septiembre 23 | septiembre 29 | 245.0 | 15.0 | 19.5 |

1/Ministerio de Agricultura. Departamento de Comercialización.

2/Sobrearancel que deberá pagar toda importación de cualquier producto comprendido para la franja de frijol soya.

Elaboró Fedepalma. Unidad de Análisis Económico y Estadística.