

La contienda entre la mantequilla y las margarinas

Durante los últimos treinta años, diversas entidades gubernamentales y privadas han fomentado la sustitución de la mantequilla por la margarina en el consumidor americano, garantizando así en forma implícita la reducción del nivel de colesterol sérico y la prevención de las enfermedades cardíacas. En los últimos años, algunas voces tenues aunque persistentes han cuestionado la validez de tales promesas. Market Insights considera que algunas investigaciones recientes han planteado serias dudas en cuanto a la utilidad; y más aún al beneficio, de estas garantías.

En sus comienzos, y antes de que se publicara el trabajo culminante de Mensink y Katan, Market Insights fue tal vez la primera publicación en la cual se sugirió que la presencia de trans ácidos grasos en las grasas y aceites parcialmente hidrogenados podría ser utilizada por la competencia (grasas y aceites lácteos, animales y tropicales) como una poderosa arma de comercialización en contra de los primeros (soya, canola, algodón, maíz, etc.).

Como lo informó Market Insights (septiembre de 1990), el trabajo presentado en agosto de 1990 por los investigadores holandeses Mensink y Katan, publicado en el New England Journal of Medicine, demostraba claramente que las margarinas elaboradas con aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen trans ácidos grasos, no solamente aumentan el colesterol LDL (lipoproteínas de baja densidad) (llamado colesterol "malo") sino que reducen el colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad) (o colesterol "bueno"), produciendo un efecto doblemente nocivo para la salud. En febrero de 1991 se dieron a conocer los resultados de un estudio de diez años en el cual se comparaban los hábitos alimentarios y las condiciones cardíacas de 5000 hombres en el

Reino Unido: estos resultados, que tomaron a los investigadores por "sorpresa", demostraban claramente que los individuos del estudio presentaban un mayor riesgo de enfermedad cardíaca cuando ingerían margarina en lugar de mantequilla. Si el factor de riesgo de los consumidores de margarina es de 1.0, en los usuarios de margarinas regulares se convierte en 1.4 y en los de margarinas polinsaturadas en 1.9.

El Dr. Peter Elwood, director de la unidad epidemiológica del Consejo de

menos susceptibles al infarto que las personas que no la consumen.

Unos días después de la última declaración del Dr. Elwood, El MRC anunció que el Consejo restringirá la publicación de los informes de progreso de sus unidades "mientras no hayan sido sometidos a la evaluación exhaustiva de las publicaciones científicas con anterioridad a su publicación". Además, en lo que la revista New Scientist describió como una medida sin precedentes, el MRC creará un pánel científico especial para revisar el trabajo de la unidad epidemiológica del Dr. Elwood. Aparentemente, el MRC ha ordenado al Dr. Elwood abstenerse de hacer más declaraciones a la prensa.

Las margarinas elaboradas con aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen trans ácidos grasos, no solamente aumentan el colesterol LDL "malo", sino que reducen el colesterol HDL "bueno"

Investigación Médica (MRC) de Renarth, Gales del Sur, quien estuvo a cargo del estudio, advirtió no obstante que "sobre la base de este hallazgo, no aconsejaría a nadie cambiar sus hábitos alimentarios...consideramos que este descubrimiento sobre la mantequilla constituye más un rumbo a seguir en investigaciones posteriores que una conclusión". El MRC consideró que este informe, cuyo resumen apareció en la prensa, era inaceptable, especialmente por cuanto se publicó a las pocas semanas de un informe de la unidad en el cual se establecía que las personas que toman una pinta de leche al día son

Según el New Scientist, el informe de Elwood sobre la mantequilla dio lugar a que uno de sus críticos, Gerry Shaper (del Royal Free Hospital de Londres) y sus colegas reexaminaran "los datos de sus propios estudios epidemiológicos sobre la alimentación y las enfermedades cardíacas". Aquí citamos a Shaper: "Encontramos una tendencia hacia los hallazgos de Elwood, pero creemos poder explicarlo". El New Scientist anotó que Shaper se negó a dar esta explicación antes de la publicación de su carta en la revista científica The Lancet. La respuesta de Shaper es la correcta y sería la que cualquier publicación científica esperaría.

Es evidente que Elwood y sus colaboradores han tocado una fibra sensible en la comunidad médica al rebatir lo que Russel Smith llamó en su último libro "The Cholesterol Conspiracy" (La Conspiración del Colesterol) el "dogma" de la enfermedad cardíaca coronaria/colesterol sanguíneo/alimentación. El hecho de alabar las virtudes de la mantequilla, en detrimento de la margarina, incluso con las correspondientes advertencias, debe sonar a herejía

en el mundo de la investigación médica y nutricional. Los opositores de Elwood tienen razón al menos en un punto: los resultados de la investigación no han sido revisados por otros científicos ni analizados en forma crítica por la comunidad médica. Sin embargo, es indudable que son muchos los que esperan ansiosamente la evaluación crítica de los resultados obtenidos por el grupo de investigación dirigido por Elwood. El dilema que ha surgido respecto de las "publicaciones" a través de ruedas de prensa es que en los años que transcurran entre la obtención de resultados y la publicación científica de los mismos, los hábitos alimentarios del consumidor pueden ser diferentes a los que se recomendarían como resultado de la nueva investigación.

No obstante, queda algo claro: la frenética carrera de la multimillonaria industria de los alimentos por ganar participación en el mercado, instigada por la percepción de riesgos o beneficios para la salud, crea las condiciones favorables para que los medios de comunicación informen de inmediato sobre los resultados de las investigaciones que los autores o patrocinadores consideran en extremo importantes. Sin embargo, sólo aquellos que están muy seguros de sí mismos pueden utilizar este medio, por cuanto las consecuencias para los que no están en capacidad de sustentar los resultados pueden ser embarazosas y hasta podrían caer en ridículo.

Un tercer informe, proveniente de los Estados Unidos, hará sonreír a los productores de mantequilla. En este nuevo estudio, publicado en el número de abril de 1991 del Journal of The American College of Nutrition, presenta un informe sobre las investigaciones conducidas en la Universidad de Missouri. Flynn y colaboradores administraron a los sujetos del estudio mantequilla y dos huevos durante doce semanas o margarina y dos huevos durante otras doce semanas. Se sometieron a prueba sujetos normocolesterolémicos (<240 mg/dl-decilitro-) e hipercolesterolémicos (>240 mg/dl). Algunos de los individuos comenzaron con mantequilla y otros con margarina. Los individuos normocolesterolémicos que

ingirieron mantequilla antes que margarina no experimentaron ningún cambio en los niveles de colesterol séricos, partiendo del nivel de base, hasta que comenzaron a consumir margarina. En ese momento, el colesterol sérico comenzó a aumentar. Los individuos normocolesterolémicos que comenzaron ingiriendo margarina experimentaron un aumento inmediato en el colesterol sérico y se mantuvieron en ese nivel a lo largo del período de ingestión de mantequilla. Los individuos hipercolesterolémicos no experimentaron ningún cambio, o registraron un ligero aumento del colesterol sérico tanto total como HDL al final del estudio.

Es evidente que estos experimentos no

Los investigadores anotaron que las margarinas de aceite de canola tienen el nivel más alto de trans ácidos grasos

sustentan la posición favorable a la margarina y contraria a la mantequilla.

Como un ejemplo de cuál debe ser la aspiración de la industria de la margarina, el 19 de marzo de 1991 los Dres. Beverly Teter y Mark Keeney, investigadores de la Universidad de Maryland, informaron en Toronto a la prensa médica canadiense sobre el contenido de trans ácidos grasos (TPA) de las margarinas canadienses y

sobre los nocivos efectos reductores que estos ácidos tienen sobre el porcentaje de grasa de la leche materna, tanto en los seres humanos como en los ratones (ver Market Insights de febrero de 1990). Anotaron que "a pesar de que los efectos de la alimentación con un alto contenido de trans ácidos grasos aparecen de inmediato en la leche materna, son reversibles". La reducción de la grasa de la leche materna es nociva para el recién nacido, quien necesita la grasa láctea para crecer y producir nuevas células y membranas celulares. "Estos ácidos grasos de cadena larga (reprimidos por la acción de los trans ácidos grasos) son indispensables para el crecimiento y desarrollo cerebrales", anotó la Dra. Teter. El Dr. Keeney subrayó que existen pruebas de que los trans ácidos grasos interfieren con el metabolismo de los ácidos grasos esenciales (EFA) y con las interacciones secuenciales de los compuestos biológicamente activos, como la cascada de las prostaglandinas... La carencia de ácidos grasos esenciales puede conducir a fallas en el crecimiento de los niños, a daños renales graves y a una sequedad escamosa y dolorosa de la piel". Los investigadores anotaron que las margarinas de aceite de canola tienen los el nivel más alto de trans ácidos grasos (32% a 53% de grasa), lo cual podría ser motivo de seria preocupación para los canadienses, principales productores de este aceite.

International Marketing Division
Enig Associates, Inc., Suite 500 White
Oak Center Bldg. 11120 New Hampshire
avenue Silver Spring, Maryland.
USA.

EVENTOS

Porim

- El Instituto en Palma de Aceite de Malasia (Porim), invita a la **Conferencia de Calidad de Aceite de Palma**, que se realizará entre el 11 y el 13 de enero de 1993. El evento tendrá lugar en el Hotel Genting de Kuala Lumpur-Malasia. Para mayor información escribir al P.O. Box 10620, 50720 de Kuala Lumpur.

- Se hizo el primer anuncio para el **Congreso Internacional de Palma de Acci-**

te organizado por el Porim, se llevará a cabo entre el 20 y 25 de septiembre de 1993, en Istana, Kuala Lumpur-Malasia.

Fiestas en Casacará

Entre los días 11 y 15 de noviembre se realizó el XIII Festival de la Palma Africana "Alberto Dangond", y las Fiestas Patronales de San Martín de Loba en Casacará, Magdalena.