Aceite de palma podría proteger contra enfermedad cardiovascular

En Colombia, la segunda causa de muerte es la enfermedad cardiovascular (Ministerio de Salud, 2000). Las indicaciones de médicos y dietistas para manejar esta patología se basan en la restricción del consumo de energía, colesterol, grasas totales y saturadas y aumento de la actividad física.... Sin embargo, en la mayoría de los casos, no suelen darse recomendaciones con respecto al consumo de vitaminas y minerales. Cuando se habla de una dieta balanceada ésta debe incluir proteínas, grasas y carbohidratos (macronutrientes), minerales y vitaminas (micronutrientes). Al respecto se sabe que vitaminas como la A y la E y minerales como el selenio tienen propiedades antioxidantes.

Radicales libres y antioxidantes

En los últimos años la comunidad científica ha centrado sus esfuerzos en estudiar los mecanismos de acción de los micronutrientes y en determinar su rol en la prevención y manejo de enfermedades asociadas con procesos de oxidación tales como enfermedad cardiovascular, cáncer, cataratas y algunos procesos degenerativos del sistema nervioso

¿Qué son los "antioxidantes"? Pues bien: los seres humanos necesitan de oxígeno para sobrevivir pero el metabolismo aeróbico de nuestro cuerpo genera productos llamados radicales libres, los cuales son altamente inestables y destructivos. Estos radicales libres pueden deteriorar los lípidos de las membranas celulares, destruir enzimas y alterar información genética.

Los antioxidantes captan y evitan la oxidación de los radicales libres, moléculas producidas, entre otros factores, por acción de la polución, humo de cigarrillo, radiación (UV y rayos-X), oxidación de grasas y otros agentes ambientales a los que diariamente estamos expuestos. La acción de los radicales libres está ligada a procesos de envejecimiento, cáncer, cataratas, así como al daño causado en las arterias por la acumulación de colesterol "oxidado", favoreciendo el desarrollo de arteriosclerosis, lo que relaciona directamente estas moléculas con enfermedad cardiovascular.

Como ya se indicó, las vitaminas antioxidantes como la E, la C y los -carotenos (precursores de la vitamina A) reaccionan contra los radicales libres evitando o reduciendo así los daños celulares que estos pueden ocasionar.

Vitamina E

Esta vitamina, descubierta en 1922 por el Dr. H.M. Evans, fue denominada inicialmente tocoferol, nombre que deriva de las palabras griegas tocos (descendencia, parto) y pherein (llevar, ir hacia delante) pues se creía que su función más importante era evitar la esterilidad. La vitamina E incluye dos familias de vitaminas, los tocoferoles y los tocotrienoles, cada una de las cuales tiene cuatro formas estructurales: α, β, γ y γ. Así, todos los alimentos que ingerimos contienen diferentes combinaciones y cantidades de estas formas de vitamina E. Los tocoferoles y los tocotrienoles son actualmente objeto de estudio de reconocidos centros de investigación alrededor del mundo pues hoy por hoy se sabe que su principal rol es "neutralizar" la acción de los radicales libres y que los tocotrienoles son la forma de vitamina E con mayor actividad antioxidante.

Dentro de las principales fuentes de este nutriente están los aceites vegetales, los frutos secos y las verduras de hojas verdes. El aceite de palma es la fuente natural más rica de tocotrienoles, con un aporte que varía entre 600 y 1000 p.p.m. (600-1000 mg/kg.) mientras que los demás aceites vegetales contienen vitamina E en forma de tocoferoles. Se ha estimado que dos cucharadas de aceite de palma (30 g) aportan 30 mg de vitamina E, cubriendo la recomendación de ingesta diaria de esta vitamina en los Estados Unidos.

Al respecto la FAO se ha pronunciado afirmando que "...algunos aceites vegetales, especialmente el

Contenido de vitamina E en algunos aceites vegetales

T y T_3 (p.p.m.)	Aceites				
Tocoferoles (T)	**Palma**	Soya	Oliva	Girasol	Maíz
α -T	**229**	101	51	487	112
β -T	**0**	0	0	0	50
γ -T	**125**	593	0	51	602
δ -T	**23**	264	0	8	18
Tocotrienoles (t_3)					
α -T_3	**207**	0	0	0	0
γ -T_3	**11**	0	0	0	0
β -T_3	**374**	0	0	0	0
δ -T_3	**77**	0	0	0	0

Fuente: Malaysian Palm Oil Promotion Council. 2000.

de palma y el de salvado de arroz, son ricos en tocotrienoles con una débil actividad como vitamina E, pero que proporcionan estabilidad contra la oxidación" (FAO/OMS 1997).

Si bien es cierto que un aporte adecuado de vitaminas antioxidantes disminuye el riesgo de aterosclerosis, previene la formación de trombos y la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) encargadas del transporte de colesterol a través de la sangre, es importante tener en cuenta que el efecto protector se logra mediante la acción combinada de todos los antioxidantes disponibles y reduciendo los factores de riesgo antes anotados.

Programa de Salud y Nutrición Humana, Cenipalma.

NOTAS DE PRENSA

MPOB toma el mando de PORLA, PORIM

El Malaysian Palm Oil Board (MPOB) entró en existencia oficialmente el primero de mayo de 2000, de acuerdo con la Ley de la Junta Malasia de Aceite de Palma 1998 (582) de la misma fecha.

El Ministro de Industrias Primarias, Datuk Seri Dr. Lim Keng Yaik, dijo que se espera que MPOB ofrezca más liderazgo, mejor dirección y funciones más amplias de redacción de políticas para apoyar a la industria malasia de aceite de palma.

MPOB llegó a existir como resultado de una fusión entre Palm Oil Registration and Licensing Authority (PORLA) y Palm Oil Research Institute of Malaysia (PORIM).

"MPOB se convierte ahora en el primer cuerpo gubernamental de palma de aceite en el país, responsable del doble papel de promover y desarrollar la industria malasia de palma de aceite", dijo Lim en una declaración este fin de semana.

M P O B

Añadió que MPOB también desarrollaría objetivos, políticas y prioridades nacionales para el desarrollo ordenado de la industria de palma de aceite.

La Junta de MPOB está compuesta por un presidente y 15 miembros que representan al gobierno y a todos los sectores de la industria.

Es provista de fondos por la industria mediante la colección de impuestos de extractores de aceite de palma y trituradores de palmiste, actualmente a 11 Ringgit Malasio por cada tonelada de aceite de palma crudo y aceite de palmiste crudo producido.

La Junta también recibe fondos del gobierno por la implementación de programas específicos como la intensificación de investigación en áreas de prioridad, así como proyectos de desarrollo.

Información publicada por : "Palmoil Update".