



El Programa de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma, dentro de sus actividades de difusión, ha venido produciendo dos publicaciones trimestrales: "Fascículo Lípidos y Salud" y el "Boletín del Programa de Salud y Nutrición Humana". En el 2001, se continuará con la primera publicación, y el Boletín será reemplazado por esta sección trimestral de El Palmicultor, la cual se distribuirá también como separata a profesionales de la comunidad médica y la industria de alimentos, así como al público en general.

Pedro León Gómez Cuervo, Director Ejecutivo Cenipalma

PROGRAMA DE SALUD Y NUTRICIÓN HUMANA DE CENIPALMA

Moderación, variedad y balance son los factores claves de una buena nutrición

Lipid Technology Newsletter. 2000. p. 56-57.

En una reciente conferencia, David Kritchevsky, investigador de Wistar Institute de Philadelphia, señaló que "desde los 60's los aceites y las grasas se han convertido en enemigos de la alimentación, debido a la mala fama que ha creado la prensa que, desinformada, pretende orientar a los consumidores".

Afortunadamente, la ciencia tiene mayor conocimiento acerca del efecto de los ácidos grasos en la salud. Sin embargo, cuando se afirma que los aceites y las grasas son importantes factores de riesgo para enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer, no se menciona su importancia como fuente energética y como transporte de vitaminas y de ácidos grasos esenciales (aquellos que nuestro cuerpo no puede sintetizar y que deben ser obtenidos de la dieta). Agregó que algunas personas piensan que al no ingerir grasas mejoran su estado de salud, olvidando que sin estas no es posible absorber las vitaminas liposolubles ni

sintetizar hormonas como las prostaglandinas.

En cuanto a la relación entre el consumo de grasas y el cáncer señaló que no existen

evidencias para los casos de cáncer de mama o de colon y que se ha observado que una dieta alta en grasas pero baja en calorías presenta 50% menos de incidencia de tumores que una dieta alta en calorías y baja en grasas. Adicionalmente, aunque se ha estimado que la obesidad también es un factor de riesgo importante para enfermedades coronarias, la reducción de las grasas no es la solu-



ción, ya que estas son solo uno de los factores que favorecen la aparición de esta enfermedad y parece ser que es su contribución calórica, más que su composición química o efectos biológicos, lo que incide en la carcinogénesis. El investigador concluyó recomendando moderación, variedad y balance en la dieta diaria como fórmula para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.