

## Científicos anuncian que el aceite de palma no es saturado

Tomado de *Business Line Internet edition, Kuala Lumpur, 12 de agosto de 2005*

Por G. Chandrashekhara

**D**urante los últimos años, los temas de nutrición y salud asociados a los aceites vegetales en general y al aceite de palma en particular han cobrado mayor importancia. En muchos de los países con economías desarrolladas, en donde la obesidad es un serio problema de salud pública, el consumo de grasas ha acaparado la atención de nutricionistas, consumidores y productores de alimentos por igual.

En particular, un grupo de consumidores escrupulosos desean contar con todos los elementos de juicio para escoger bien lo que consumen y desean saber qué ingredientes contienen los productos que comen. Por tanto, los aspectos nutricionales y de salud son aquellos a los que más se les da importancia hoy día a la hora de comercializar aceites comestibles.

La mayoría de expertos en nutrición concuerda en que los ácidos grasos trans y los ácidos grasos saturados son componentes grasos "malos", debido a que se ha demostrado que producen aumentos en los niveles de colesterol.

Dentro del grupo de los ácidos grasos saturados, el ácido mirístico se encuentra como el ácido más potente capaz de aumentar los niveles de colesterol, mientras que los ácidos láurico y palmítico se encuentran en un nivel medio con respecto a sus efectos sobre los niveles de colesterol. Sin embargo, el ácido palmítico es mencionado con mayor frecuencia que el láurico, debido a que es el ácido graso saturado más abundante en la dieta humana. El ácido esteárico y los ácidos grasos saturados con menos de doce átomos de carbono se consideran neutros.

De otro lado, se considera que el efecto sobre el nivel de colesterol de los ácidos grasos monoinsaturados

es neutro. Esta condición produce que los aceites comestibles ricos en este tipo de ácidos (aceite de oliva, de colza, de canola, etc.) sean recomendados por expertos como "aceites saludables".

Es por esta razón por la que en el pasado se ha intentado señalar al aceite de palma como un aceite saturado o tropical, nocivo para la salud. Los estudios que han llegado a estas conclusiones, sin embargo, están siendo reevaluados hoy día y se está encontrando que las condiciones en las que se realizaron los experimentos pueden conducir a obtener respuestas sesgadas. Se están develando las falacias metodológicas de estos experimentos.

Por el contrario, se están realizando nuevos estudios dirigidos con métodos más científicos que han establecido que el aceite de palma, en términos de los efectos que pueda tener sobre el nivel de colesterol, se puede considerar tan bueno como cualquier otro aceite monoinsaturado, cuando es consumido por individuos sanos y las proporciones de grasa y colesterol alimenticios son consumidos según las cantidades recomendadas.

"El aceite de palma se comporta más como un ácido monoinsaturado que como un aceite saturado", le dijo el doctor C.S. Koh, director del Scientific and Technical Department of Malaysian Palm Oil Promotion Council, a *Business Line*.

Ampliando este comentario, Koh dijo: "La semejanza, en términos de la posición geométrica de los ácidos grasos insaturados en las moléculas grasas, entre el aceite de palma y los aceites monoinsaturados podría ser la razón por la cual el aceite de palma se comporta más como un aceite monoinsaturado que como uno saturado". Por tanto, cuando el aceite

de palma se consume en cantidades recomendadas, resulta ser tan provechoso como el de oliva o el de colza, añadió el experto.

¿Cómo se puede comparar al aceite de palma con otros aceites y grasas saturados? La evaluación de cinco estudios realizados para comparar el efecto del aceite de palma frente a otros aceites y grasas como el aceite de coco, de palmiste y la mantequilla sobre los niveles de colesterol en la sangre, mostró que el aceite de palma se comporta de manera favorable.

"Comparado con otras grasas alimenticias saturadas, que son ricas en ácido mirístico, conocido por su potente capacidad para aumentar los niveles de colesterol, se puede afirmar que el aceite de palma reduce los niveles de colesterol en la sangre", dijo Koh. A lo que añadió que cuando el aceite de palma sustituyó las grasas saturadas más comunes en las dietas del mundo occidental, las dietas ricas en aceite de palma redujeron los niveles de colesterol en la sangre entre 7 y 38%.

La conclusión a la que llegaron los científicos es que el aceite de palma no debe considerarse como un aceite saturado típico. Esto se da en razón de que una dieta rica en aceite de palma, comparada con una dieta rica en ácido mirístico, particularmente aquellas que contienen altas proporciones de aceite de coco, de palmiste, margarinas y grasas animales, reduce los niveles de colesterol en la sangre.

Aún más, gran parte del debate sobre los aspectos nutricionales y de salud que gira en torno al aceite de palma se ha dado en países occidentales, en donde el consumo per cápita de aceites y grasas, tanto vegetales como animales, tiende a ser alto.

Continúa página 30

# McDonald's logra un acuerdo en el caso de las grasas trans



Tomado de *Oils & Fats Internacional*, mayo de 2005

La acción legal tomada en contra de la compañía McDonald's por parte de la organización Ban-transFat.com, liderada por Catherine Fettke en un juzgado en California, ha llegado a su fin mediante un acuerdo legal. La acción legal fue tomada debido a que la parte demandante argumentaba que la cadena de restaurantes, contrario a lo que había anunciado, no había informado al público de manera satisfactoria sobre el cambio que iba a realizar a un aceite para freír que fuera más saludable.

del público y el consumo de grasas. Específicamente, los fondos deberán ser destinados a: educación pública sobre las grasas trans; estimular, en la industria alimenticia, la sustitución de aceites parcialmente hidrogenados, mediante conferencias sobre temas de salud que estén relacionados con el uso de grasas trans y la sustitución de aceites parcialmente hidrogenados; y a realizar otra serie de actividades que estén relacionadas con el impacto que las grasas trans pueden causar en la salud de los consumidores.

En febrero, la Corte Suprema del estado de California en Marin County, expidió un fallo preliminar, el cual lograba un acuerdo entre McDonald's y la parte demandante. La Corte exige que McDonald's realice una donación de US\$7 millones a la American Heart Association. De igual manera, la empresa deberá desembolsar US\$1,5 millones en anuncios publicitarios para asegurarse de que el público esté al tanto de las políticas de la empresa sobre grasas trans. Si el costo de los anuncios publicitarios es menor a la cantidad estipulada por la Corte Suprema, el saldo deberá ser entregado a la American Heart Association.

De igual manera, el fallo preliminar de la Corte le ordena a McDonald's hacerse cargo de los honorarios de los abogados y de los costos generales en los que incurrieron los demandantes. La asociación Ban-TransFat.com, por un lado, y Fettke, por otro, recibirán cada una la suma de US\$7.500. Fettke, sin embargo, anunció que destinará esos fondos a instituciones de caridad.

La Corte Suprema dictaminó, de igual manera, que el dinero recibido por la American Heart Association tenga un uso específico. Estos fondos serán destinados a campañas educativas y al lanzamiento de programas que estén relacionados con la salud

La empresa McDonald's anunció originalmente, en septiembre de 2002, que, voluntariamente, cambiaría su aceite para freír por un aceite con menos contenido de grasas trans. Igualmente, anunció que ese cambio estaría realizado en febrero de 2003. Sin embargo, durante ese mismo mes, publicó un anuncio en el que se informaba que la fecha final para el cambio tendría que ser aplazada para garantizar la satisfacción de sus clientes. ☞

Viene de la página 29

## Científicos anuncian que el aceite de palma no es saturado

Para economías en desarrollo, como la de India, en donde los problemas de malnutrición o desnutrición son una constante, esta controversia no tiene mayor alcance. Por tanto, el precio, antes que los criterios nutricionales, es un factor determinante para que el aceite de palma circule en los mercados de estos países. El aceite de palma, como cualquier otro aceite comestible común y corriente, es de fácil digestión y absorción, además de ser utilizado como una fuente de energía. Una serie de estudios recientes, realizados en

humanos de manera cuidadosa y controlada por grupos de investigación de Europa, Asia y de Estados Unidos, confirman que cuando el aceite de palma se introduce en la dieta como sustituto de otras grasas, no solamente es fuente de la grasa alimenticia necesaria, sino que no aumenta de manera significativa el nivel total de colesterol en la sangre.

Resulta curioso que las regulaciones actuales sobre etiquetar los alimentos, como la que ha sido decretada por el Food and Drug Administration en

Estados Unidos, clasifican al aceite de palma, como a todos los aceites vegetales, como libre de colesterol.

Según el Scientific and Technical Department of Malaysian Palm Oil Promotion Council el aceite de palma refinado usado en alimentos es una fuente rica en tocoferoles y tocotrienoles, además de permitir que la vitamina E actúe sobre el organismo con resultados positivos sobre la salud; mientras que el aceite de palma sin refinar es una fuente rica en carotenoides. ☞