

Médicos españoles recomiendan consumir aceite de palma

Tomado de Antena3 Noticias, Noviembre 2 de 2006

En el marco del Quinto Congreso Internacional de Medicina Antienvejecimiento que se realizó en Madrid (España) el 5 y 6 de noviembre pasado una de las ponencias más revolucionarias fue la de un equipo de cardiólogos españoles que aseguraron que el aceite de palma es bueno para la salud e incluso previene ciertos tipos de cáncer.

Hasta ahora el aceite de palma era considerado como portador de las grasas trans, grasas vegetales hidrogenadas malas para la salud. Sin embargo un equipo de cardiólogos españoles sostiene que en pequeñas cantidades, no más de 2 cucharadas diarias, previene ciertos tipos de cáncer, especialmente el de mama. Dicen que este aceite tiene además propiedades antioxidantes al ser una fuente de vitamina E. Esta vitamina se encuentra en el arroz, los cereales y las nueces.

No obstante, en el I Congreso de este tipo, el cardiólogo del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, Antonio Hernández, en su conferencia «Antioxidantes y Aceite de palma» expuso las propiedades del aceite de palma y los beneficios que conlleva su consumo.

Los estudios han revelado que es el aceite que contiene más componentes antienvjecimiento. En él se encuentra una elevada concentración de ácido oleico (ácido graso monoinsaturado), responsable de la reducción de la oxi-



dación de las células, disminución de la presión arterial y mejora del metabolismo de la glucosa en la diabetes. No contiene ácidos grasos trans, y al tratarse de la fuente natural más rica en carotenos (Vitamina A) retarda el envejecimiento de la piel.

El aceite de palma es muy rico en Vitamina E. Esta vitamina está compuesta por dos tipos de isómeros: los tocoferoles y los tocotrienoles. Hasta ahora los mayores esfuerzos en investigación se habían concentrado en los tocoferoles, pero estudios recientes indican que los tocotrienoles son más potentes y suponen mayores beneficios que los tocoferoles. Esto nos conduce a afirmar que las investigaciones futuras se centrarán cada vez más en los múltiples beneficios de los tocotrienoles, componente que contiene el aceite de palma en elevadas cantidades. 

de aceites en Nueva York

Richard Lipsky, vocero de *Neighborhood Retail Alliance*, dijo que muchos establecimientos dependen de ingredientes preparados en otras partes, y no siempre están al tanto de si los alimentos contienen grasas hidrogenadas.

Cuando son ingeridas, las grasas elevan significativamente el nivel del llamado «mal» colesterol en la sangre, tapando arterias y causando dolencias cardíacas. Investigadores de *Harvard's School of Public Health* estimaron

que la *trans fats* contribuyen a unas 30,000 muertes al año en EE.UU.

«Esto es algo que queremos eliminar de nuestra cadena alimenticia», dijo el doctor Robert H. Eckel, ex presidente de la Asociación Americana del Corazón.

La cadena de KFC dijo que está eliminando por fase este tipo de grasa en su Receta Original, en pollos fritos y las papas. 