

Norteamérica contra los 'trans'

Tomado de Elmundo.es

En Estados Unidos, que desde enero de 2006 exige que todas las etiquetas nutricionales detallen la presencia de grasas trans en cualquier producto, también existe un movimiento popular contra las grasas trans. De momento, ya ha logrado que los restaurantes de la ciudad de Tiburón (San Francisco) renuncien a la utilización de grasas trans en sus elaboraciones, una medida que ya se ha propuesto y está pendiente de aprobación en ciudades como Nueva York o Chicago.

En Norteamérica, también Canadá exige la especificación de grasas trans en las etiquetas de sus productos. El gobierno canadiense, que encargó la elaboración de un informe a un comité de expertos, continúa tomando medidas contra las grasas trans y tiene visos de convertirse pronto en el segundo país del mundo que destierra de su territorio a estos lípidos.

En Islandia y Finlandia se ha reducido la ingesta de grasas trans debido a la decisión de muchos productores de

disminuir su presencia en sus artículos. En España, como en tantos otros, aunque se ha reconocido el efecto nocivo de las grasas trans sobre la salud y se aplica, desde hace unos meses, una normativa de etiquetado nutricional más estricta, no existe una normativa clara sobre el tema.

Muchos alegan que la ausencia de legislación sobre estos lípidos se debe a las posibles protestas de la industria, que podría alegar grandes dificultades y pérdidas económicas si los procesos de producción y elaboración *tuvieran que ser modificados o, incluso, una pérdida en el sabor y la calidad de los productos.*

Wenceslao Moreda recuerda que aunque más caros y costosos, existen procesos como las transesterificaciones, que permiten obtener grasas de textura similar a las trans que no son tan perjudiciales para la salud. Un artículo publicado hace unos días en el New York Times ratifica sus palabras y repasa los beneficios registrados en la salud de los habitantes de Dinamarca, un país en el que las «patatas si-

guen siendo crujientes, los pasteles riquísimos, y el pollo frito sabroso».

En Chicago

El ayuntamiento de Chicago propone prohibir el uso de aceites con un tipo de grasas, las denominadas trans, en los restaurantes para acabar con los problemas de salud que generan. Tras la polémica levantada por las pérdidas económicas que supondría para los pequeños restaurantes, sólo se aplicará a los establecimientos de comida rápida.

El concejal Edward M. Burke pone su énfasis en los problemas de obesidad, diabetes y corazón. Es consciente de que el uso de aceites más saludables no va a convertir de repente a los habitantes de Chicago en ciudadanos atléticos, pero sí cree que aliviará parte de sus problemas coronarios.

Si la propuesta del político sale adelante, los restaurantes que utilicen aceites con grasas trans en sus cocinas serán sancionados con una multa de entre 200 y 1.000 dólares. ☞

Preocupa la prohibición

Tomado de Diario La Prensa On Line, 31 de octubre de 2006

Representantes de la industria de restaurantes dijeron en una audiencia de la Junta de Salud, que necesitarían tiempo para implementar la propuesta prohibición de grasas hidrogenadas (trans fats) y cuestionaron el he-

cho de si hay suficiente abastecimiento de aceites alternativos para compensar el producto si es prohibido.

Si la ciudad de Nueva York aprueba prohibir alimentos a base de grasas hidrogenadas, sólo afectaría a restaurantes en la ciudad, no las bodegas. Pero los expertos dicen que la industria de alimentos de la ciudad es tan grande, que cualquier cambio en las reglas es probable que tenga efectos en toda la nación.



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. 