

Grasas trans, un tema de preocupación general

El tema de las grasas trans toma cada día más importancia en los medios de comunicación tanto nacionales como internacionales que buscan crear conciencia en el público sobre la necesidad de tener una alimentación saludable.

Aunque por el momento la prohibición de este tipo de grasas en restaurantes sólo está en ciudades como Nueva York, en diferentes partes del mundo se pretende reglamentar su uso pues aumentan el llamado colesterol malo y elevan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En esta ciudad de Estados Unidos, en julio no podrán estar en los restaurantes y en 2008 los supermercados deberán eliminar de sus góndolas los productos que las contengan.

Sin embargo, en el esfuerzo por contrarrestar sus perjuicios, se ha caído en el error de generalizar y se ha encasillado a todos los productos que aparentemente contienen grasas trans dentro de un mismo grupo. Es el caso de las margarinas, por ejemplo, en las que algunas contienen grasas trans, pero otras que no, como es el caso de las margarinas producidas con aceite de palma.

Así mismo se pretende que haya una normatividad relacionada con el etiquetado de productos que emplean este tipo de materia prima (galletas, margarinas, postres, entre otros) para que el público encuentre la información necesaria y pueda elegir a conciencia el producto deseado.

En Colombia diversos medios de comunicación han hecho eco de la situación del mercado y es así como plantean que en el mundo entero se ha abierto una especie de 'cruzada' para eliminar de los alimentos las grasas trans, y abrir una puerta para una vida más sana entre los consumidores. Pero debe tenerse en cuenta que existen productos libres de grasas trans y que es importante saber identificarlos para no privarse de ellos.

Igualmente se trata de hacer pedagogía sobre lo que son las grasas trans, los alimentos que las contienen y su efecto sobre la salud, entre otros aspectos, con lo que se pretende informar de la manera más completa posible a la opinión pública.

Aunque el modelo es Nueva York el tema trasciende las fronteras y tanto artículos periodísticos como editoriales se encargan del mismo, tal como lo muestran los periódicos colombianos y extranjeros.

Las empresas de alimentos también toman conciencia de esta realidad y por eso cadenas de comidas rápidas como KFC y Wendy's ya anunciaron, en Estados Unidos, la eliminación de las grasas trans de sus cocinas y el uso de aceites más sanos. Por su parte las cafeterías Starbucks también las desterraron de sus bizcochos. Algo similar está sucediendo en algunos restaurantes de Puerto Rico.

Como lo señala el diario El Heraldo, de Barranquilla, "aunque en Colombia aún no existe una prohibición frente a las grasas trans como en otros países, el consumidor sí tiene una alternativa frente a los productos grasos, y es aprender a seleccionar alimentos sanos, reconocibles por la información impresa en sus etiquetas y empaques. En países como Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos tomó la decisión de exigirle a todas las compañías del sector que incluyan en sus etiquetas el contenido nutricional de los productos, especificando la cantidad de grasas trans por porción. A pesar de que en Colombia no se ha regulado esta práctica, la tendencia es a seguir el ejemplo mundial y ya existen algunas empresas colombianas que hoy en día están incluyendo en sus empaques un enunciado que advierte al consumidor que el producto es libre de grasas trans".

Igualmente se debe recordar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que una dieta diaria debe contener entre 15% y 30% de calorías en forma de grasa, lo que lleva a concluir que la opción no es eliminarlas del menú, sino aprender a seleccionarlas. ➔

Composición del aceite de palma crudo

40%	Ácido Palmítico	Saturado
5%	Ácido Esteárico	Saturado
42,5%	Ácido Oleico	Monoinsaturado
11%	Ácido Linoléico	Poliinsaturado
1%	Ácido Linolénico	Poliinsaturado

La realidad

Las grasas trans son grasas sólidas producidas artificialmente mediante el calentamiento de aceites vegetales líquidos, en presencia de catalizadores metálicos e hidrógeno. Este proceso que cambia el valor nutricional de los aceites, se llama hidrogenación parcial y hace que el producto se mantenga sólido a temperatura ambiente.

En los productos industrializados, las grasas trans son el resultado inevitable del proceso de hidrogenación parcial, realizado por la industria desde hace más de 100 años, para proporcionar consistencia a los alimentos como margarina, snacks, condimentos, tortas y galletas. Las grasas trans se encuentran presentes en carnes, leche y manteca. Son el resultado del proceso natural de ruminación del ganado.

Estas nacen como una alternativa al consumo excesivo de grasas saturadas (presentes en alimentos de origen animal), y su relación con los trastornos cardiovasculares y cerebrovasculares. La idea fue hidrogenar parcialmente los aceites líquidos (que, como son de origen vegetal no tienen colesterol), para volverlos sólidos a temperatura ambiente y usarlos en lugar de aquellas otras grasas dañinas.

UNA DECISIÓN QUE FAVORECE LA SALUD DE LOS CONSUMIDORES

Grasas trans tienen días contados en E.U.

WASHINGTON (EFE) Las grasas hidrogenadas, pese a que elevan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, han tenido una presencia inevitable en los platos favoritos de los consumidores.

La última compañía en desterrar las grasas hidrogenadas o trans, de sus biscochos, Nueva York, anunció que lo haría.

Las autoridades de salud de Nueva York anunciaron después de un estudio de 500 hamburguesas, que pierden la batalla a las grasas trans.

Lawrence Cheskin, médico del Centro de Nutrición Humana de la U. Johns Hopkins. Se obtienen al inyectar moléculas de hidrógeno a aceites vegetales, lo que hace que se solidifiquen.

EL TIEMPO 1-22 OPINIÓN

Guerra contra las grasas

EDITORIAL

A la inseguridad, el alto costo de vida y los frecuentes cortes del metro, Nueva York suma un nuevo enemigo: las grasas trans. En esta semana, las autoridades de salud de la ciudad instauraron la prohibición de las grasas trans artificiales en los restaurantes y la obligación de publicar el contenido calórico de cada plato en los menús. Este tipo de grasas se encuentran comúnmente en las margarinas y los aceites de cocina y en productos fritos y horneados. De acuerdo con varias investigaciones médicas, estas sustancias, químicamente alteradas, aumentarían los riesgos de ataques cardíacos y elevan los niveles del colesterol "malo", responsable de uno de los principales asesinos en serie de la humanidad: los infartos.

Esta medida, hecha parte de una campaña de salud pública, busca reducir el consumo de grasas trans, que se encuentran en muchos alimentos procesados.

En el curso. Sin embargo, persisten dudas sobre la verdadera efectividad de una prohibición de este tipo.

Al eliminar las grasas trans, los restaurantes usarían entonces grasas saturadas, que también producen efectos nocivos en la salud. Además, controlar los más de 30 mil establecimientos de comida de Nueva York requeriría a cualquier equipo de inspectores. A esto se añade la dificultad de inspeccionar a un callejero de comida o la pizzería de la esquina para el control de calorías y de gramos de grasas.

Por otro lado, existen críticas de fondo al papel del Estado en regulaciones de este tipo. Una cosa es vigilar la calidad y otra es controlar la cantidad.

EL HERALDO Por una vida más saludable

Guerra a las grasas trans

Las autoridades de salud de Nueva York anunciaron que prohibirán el uso de grasas trans artificiales en los restaurantes a partir del próximo mes de febrero.

EL INFORMADOR

Salud

6A Santa Marta, domingo 24 de diciembre

Gran cruzada para eliminar las grasas trans

Como salir bien de las grasas trans

Aunque en Colombia aún no existe una ley que prohíba el uso de grasas trans, como en otros países, el gobierno ha tomado una alternativa frente a los productos grasos, al promover alimentos saludables, reconocibles por su sabor y textura.

NUEVA YORK PROHIBIÓ SU USO EN TODOS LOS RESTAURANTES

Esas dañinas grasas trans

Aunque aumentan la posibilidad de sufrir males cardiovasculares, pocos saben reconocerlas.

Soportadas en el hecho de que las grasas trans aumentan el llamado colesterol malo, y elevan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, las autoridades de salud de Nueva York prohibieron el uso de grasas trans artificiales en los restaurantes a partir del próximo mes de febrero.

o LDL (como lo hacen las grasas saturadas), disminuyen los niveles de colesterol bueno. Se considera que estas grasas son las mayores responsables de la formación de placas