Es recomendable optar por aceites nutritivos y resistentes a altas temperaturas

Cuando se selecciona un aceite, debe considerarse tanto su contenido de ácidos grasos como el uso que se le dará, ya sea en ensaladas, frituras u otros usos culinarios.

El artículo "Papas fritas de bolsa y caseras podrían contener una sustancia cancerígena", publicado por el diario El Tiempo, y un documento del Programa Conjunto de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre Normas Alimentarias - Comité del Codex[1], basado en investigaciones de la Administración Nacional de los Alimentos de Suecia (Snfa) y la Universidad de Estocolmo, coinciden en afirmar que la acrilamida, una sustancia cancerígena, se forma en diversos alimentos horneados y fritos cuando son sometidos a altas temperaturas.

A partir de la publicación sueca se han documentado, en muchos otros países, resultados parecidos que apuntan a lo mismo: "se forma acrilamida, principalmente en alimentos con gran contenido de carbohidratos de origen vegetal, preparados a temperaturas elevadas, superiores a los 120° centígrados".

En 2002, la FAO y la OMS, en una consulta, también advirtieron sobre las "repercusiones para la salud de la presencia de acrilamida en los alimentos". Dichas afirmaciones han salido a la luz y han sido motivo de preocupación, porque al parecer la acrilamida es un carcinógeno humano, según lo expone el Programa Conjunto de la FAO y la OMS en la publicación mencionada.

"A partir de estudios en animales se conoce que la acrilamida es carcinógena y mutágena de las células germinales en los roedores, y posible carcinógena y genotóxica en los seres humanos, además

Continúa ▷

La acrilamida, sustancia cancerígena, se forma principalmente en alimentos con gran contenido de carbohidratos, preparados a temperaturas superiores a los 120° centígrados.

[1] *Programa conjunto FAO/OMS sobre normas alimentarias comité del Codex sobre aditivos alimentarios y contaminantes de los alimentos, 38º período de sesiones. La Haya, Países Bajos, 24 – 28 de abril de 2006. Documento de debate sobre la acrilamida.*

de ser una conocida sustancia neurotóxica", sostiene el documento.

El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (Iarc por sus siglas en inglés)) también ha clasificado la acrilamida como "probablemente carcinógena para los seres humanos"; además, el Comité Científico de Alimentación (SCF por sus siglas en inglés) de la Unión Europea (UE), la califica como "carcinógeno genotóxico".

En dos estudios de largo plazo realizados con ratas, la acrilamida incrementó la frecuencia de una serie de tumores benignos y malignos en diversos órganos. Según las conclusiones, la sustancia también indujo la formación de tumores de pulmón y de la piel en una serie de ensayos biológicos ***no normalizados*** no es un término conocido ni es fundamental para el entendimiento del tema sobre el origen de cáncer en ratones.

Una mirada nutricional

El Palmicultor quiso conocer la opinión de la líder del Programa de Salud y Nutrición Humana (Psnh) del Centro de Investigación en Palma de Aceite (Cenipalma), Olga Lucía Mora, con el fin de explorar mejor el tema.

El Palmicultor (EP): ***Según los resultados de la investigación de un grupo alemán recientemente publicados, las papas fritas podrían contener una sustancia cancerígena; ¿qué nos puede comentar al respecto?***

Olga Lucía Mora (OLM): *Según el* Codex Alimentarius, *la glicidamida es un metabolito de la acrilamida, sustancia que se forma en alimentos ricos en carbohidratos cocinados, horneados o fritos a temperaturas superiores a 120° C (en este caso lo son las papas fritas). Es así como la acrilamida se metaboliza* in vivo *en glicidamida, un epóxido químicamente reactivo que podría explicar la mayor parte de los efectos genotóxicos, que provocan mutaciones genéticas y anormalidades cromosómicas en células, y carcinógenos observados en ella.*

EP: ***Los investigadores alemanes afirman también que la formación de glicidamida es mayor en aceites insaturados. ¿Esta afirmación desbarata la fama que tienen los aceites poliinsaturados como el de soya y girasol de ser más saludables para la salud humana por su contenido de Omega 3 y 6?***

OLM: *Efectivamente, la mayoría de los aceites vegetales son fuente de ácidos grasos esenciales, especialmente de Omega 6 (ácido linoléico). Sin embargo, los ácidos grasos poliinsaturados son más susceptibles a la oxidación que los ácidos grasos monoinsaturados presentes en aceites como los de oliva, canola y girasol (alto oleico) y, éstos a su vez son más susceptibles que los saturados, presentes en el aceite y la oleína de palma.*

Olga Lucía Mora, líder del Programa de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma.

Por esta razón es importante considerar, a la hora de seleccionar un aceite, tanto el contenido de ácidos grasos como el uso que se le dará (ensaladas, fritura y otros usos culinarios). En países como Colombia, por ejemplo, donde la fritura y la reutilización de los aceites son prácticas altamente frecuentes, es recomendable optar por aceites nutritivos y resistentes a altas temperaturas.

EP: ***Así las cosas, ¿el aceite de palma, que presenta un equilibrio entre grasas saturadas e insaturadas, es preferible para freír?***

OLM: *Los aceites están compuestos por proporciones variables de diferentes ácidos grasos, tanto saturados como insaturados. Específicamente, el aceite de palma tiene 50% de ácidos grasos saturados y 50% de insaturados; este balance de ácidos grasos lo hace ideal para fritura y horneado, pues cuenta con la estabilidad oxidativa de los ácidos palmítico y oleico, y con las reconocidas propiedades cardioprotectoras de este último.*

Después del aceite y la oleína de palma, la mejor estabilidad oxidativa la muestran los aceites ricos en ácido oleico. Si se utilizan aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados como el de soya y girasol, para freír, estos se deteriorarán y se oxidarán más rápidamente que aquellos que son fuente de ácidos monoinsaturados y saturados, dando lugar a la formación de sustancias nocivas para la salud humana como las acroleínas y ácidos grasos trans, *entre otras.*

***EP:* Entonces, siendo el aceite de palma mejor que el de girasol o soya, a la hora de freír a altas temperaturas, ¿para la elaboración o cocción de qué otros productos se puede utilizar este aceite vegetal?**

OLM: *El aceite de palma tiene ventajas al igual que los demás aceites vegetales, incluyendo los de girasol y soya. Su balance de ácidos grasos, sumado a su contenido de antioxidantes naturales como la vitamina E, hacen del aceite de palma una materia prima muy versátil para la industria de alimentos. Algunos de sus usos alimenticios son: aceites de mesa y cocina, puro y/o mezclado con otros aceites vegetales; margarinas de mesa; culinarios e industriales; helados, productos de chocolatería, sopas instantáneas, salsas, diversos platos congelados y deshidratados, y cremas no lácteas para mezclar con café, entre otros.*

***EP:* Actualmente, el aceite de palma es el segundo aceite más consumido en el mundo; sabiendo de antemano que se trata de un aceite vegetal que no contiene colesterol, por el contrario es rico en vitaminas A y E, y que además es mejor para freír, ¿cómo podemos identificar a la hora de ir al supermercado, qué aceite es el mejor, o cómo identificar cuál contiene aceite de palma?**

OLM: *La elección depende del uso final del aceite. Si se trata de aceites de mesa, es decir, que no serán sometidos a calentamiento a altas temperaturas, son ideales aquellos ricos en ácido oleico, los aceites de oliva y canola y la oleína de palma. Por otra parte, si el aceite se usa para cocina (expuesto a calentamiento prolongado como el las frituras), debe optarse por oleína de palma y sus mezclas. Para identificar en el supermercado los productos que contienen aceite de palma, basta con leer la lista de ingredientes en la etiqueta de los mismos envases de los productos.*

Vale la pena tener en cuenta, además, que no siempre las propiedades de un aceite se transfieren a productos elaborados a partir de él, como es el caso de las margarinas que contienen aceites parcialmente hidrogenados. Si bien los aceites vegetales son naturalmente libres de ácidos grasos trans, *si se hidrogenan parcialmente se convierten en fuente de* trans, *los cuales han mostrado ser hasta 10 veces más nocivos para la salud que algunos ácidos grasos saturados. Una de las alternativas para reducir el aporte de* trans *en los alimentos es usar aceite de palma y sus fracciones, pues gracias a su contenido de ácidos grasos saturados usualmente no requiere hidrogenación.*

El balance de ácidos grasos del aceite de palma, sumado a su contenido de antioxidantes naturales como la vitamina E, hacen de él una materia prima muy versátil para la industria de alimentos.

***EP:* Por último, ¿cuáles son las mayores propiedades nutricionales del aceite de palma?**

OLM: *El aceite crudo de palma (sin refinar) es una de las fuentes naturales más ricas en vitamina E y carotenos, ésta última es una forma de provitamina A con alto valor biológico. Dichos carotenos están presentes en el aceite crudo de palma en una cantidad hasta 15 veces mayor que en la zanahoria, razón por la cual la FAO lo usa como suplemento en países con deficiencias severas y moderadas de vitamina A.*

Aunque una vez refinado, el aceite de palma ya no contiene carotenos, retiene cerca del 70% de su contenido de vitamina E, mayoritariamente como tocotrienoles, reconocidos por sus propiedades antioxidantes y reductoras del colesterol sanguíneo.