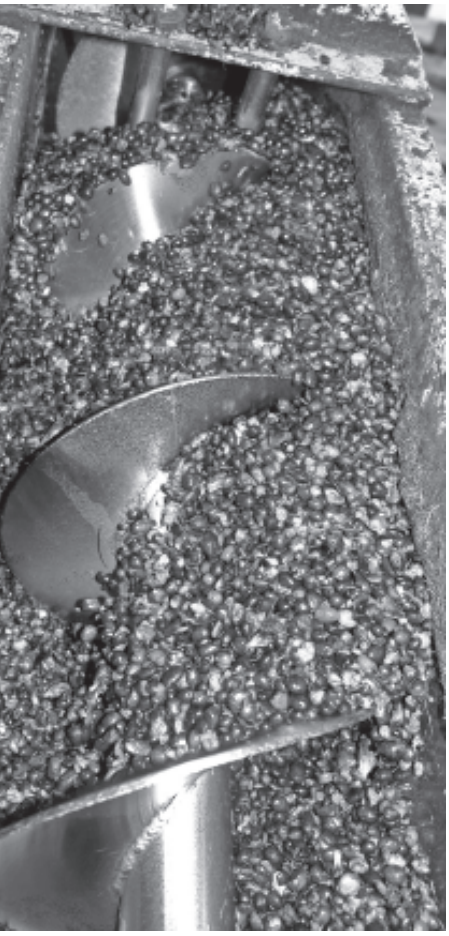
El aceite de palma no aumenta el colesterol

Un estudio de la Universidad del Rosario concluye que el aceite de palma tiene efectos positivos sobre la relación Colesterol Total/HDL y HDL/LDL en adultos sanos.

Con el objetivo de analizar crítica e imparcialmente la literatura disponible sobre el efecto de la oleína de palma en el perfil lipídico (Colesterol total, LDL y HDL) de individuos sanos, Cenipalma suscribió un contrato de consultoría con la Universidad del Rosario para realizar una revisión sistemática de la literatura científica sobre el tema.

La metodología empleada por el grupo de investigación delegado por la universidad para hacer la revisión, fue la de estudio integrativo - revisión sistemática de la literatura, durante el cual hicieron búsquedas manuales de artículos localizados en los archivos físicos de Cenipalma y revisaron bases de datos electrónicas (Medline, Ovid, EbscoHost, Hinari y Bireme, entre otras). En esta exploración se incluyeron ensayos clínicos controlados en humanos, cuyos resultados hayan sido publicados entre 1991 y 2007, y cuyo objetivo coincidiera con el planteado.



Como resultado, los autores destacan la selección inicial de 256 estudios a cargo de 42 grupos de investigación, los cuales presentan los resultados observados en 693 pacientes. Compararon, como medidas de resultado, las diferencias entre los parámetros de los lípidos sanguíneos (Colesterol total, lipoproteínas de baja densidad o LDL, y lipoproteínas de alta densidad o HDL), antes y después de las dietas con aceite de palma u otros aceites vegetales.

Observaron que el aceite de palma no aumentó los niveles basales de colesterol y sus fracciones, e incluso tuvo efectos positivos sobre la relación CT/HDL y HDL/LDL (estos son indicadores del grado de riesgo de padecer eventos cardiovasculares).

Los autores indicaron que, comparando las concentraciones de lípidos sanguíneos antes y después del consumo de oleína de palma, los resultados fueron muy similares a los encontrados en dietas con aceite de oliva y con aceite de girasol, considerados tradicionalmente como grasas cardio-protectoras.

Dentro de la información recuperada se identificaron características únicas del aceite de palma no refinado, que son beneficiosas para la salud, como su alto contenido de vitamina A y tocotrienoles, lo que lo hace una buena alternativa dentro de una dieta balanceada en individuos con colesterol normal.

Esta revisión sistemática de literatura no solo se constituye en un valioso soporte científico para las actividades de difusión a cargo del Programa de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma, pues también aporta a los principios de responsabilidad social, protección de la salud pública y la sostenibilidad de la agroindustria de la palma de aceite.

El informe final de este trabajo y sus anexos estarán disponibles para consulta en el Centro de Documentación Palmero y en la Web de Fedepalma.