

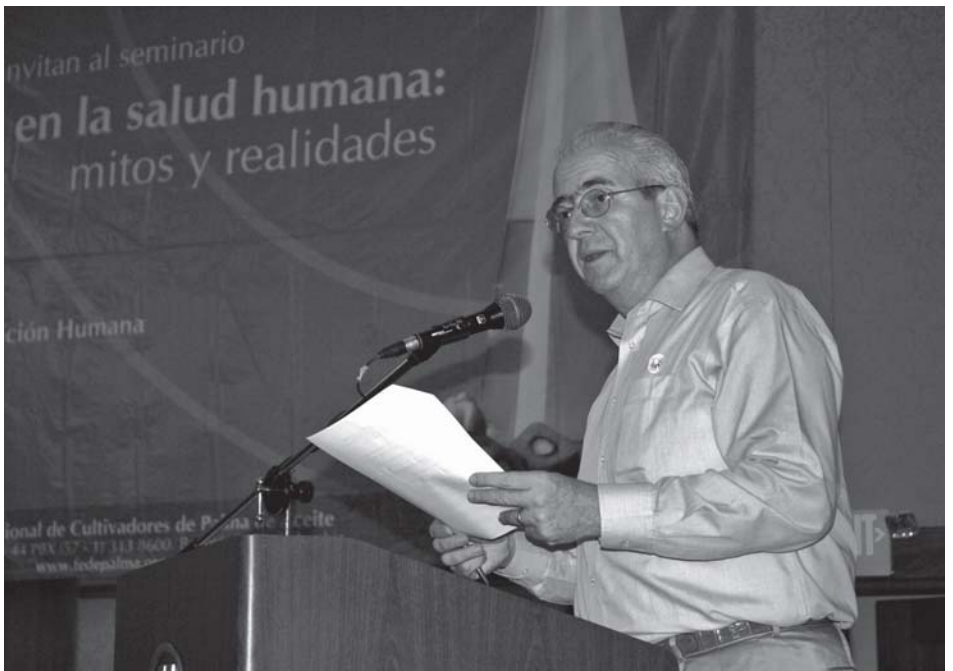
# El aceite de palma, una realidad benéfica para la salud

*Tres conferencistas confirmaron una vez más que el aceite de palma tiene, entre sus beneficios nutricionales, el estar libre de colesterol y de ácidos grasos trans, además de ofrecer un moderado aporte de saturados, lo cual lo hace una materia prima muy versátil en la industria de alimentos.*

**E**n el marco de la XVI Conferencia Internacional sobre Palma de Aceite se realizó el evento científico "Aceite de palma en la salud humana: mitos y realidades", organizado por el Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Fedepalma y Cenipalma dirigido, en especial, a la comunidad de profesionales de la salud del norte del país (Cartagena, Barranquilla, Santa Marta, Montería, Sincelejo, etc.), contó con la participación de 114 personas.

El evento ofreció tres conferencias dictadas por expertos en los diferentes aspectos. Fue así como para abordar el tema de las grasas en las guías alimentarias estuvo la nutricionista dietista Olga Lucía Mora G., asesora del Proyecto, quien recalcó la necesidad de balancear la alimentación tomando de forma equilibrada energía de cada uno de los grupos de alimentos, incluyendo las grasas, que tienen un rol biológico muy importante en el funcionamiento de nuestro organismo.

Se hizo énfasis en el aceite de palma por ser el más consumido en Colombia y el de mayor producción en el mundo, que tiene entre sus beneficios nutricionales el estar libre de colesterol y de ácidos grasos *trans*, además de tener un moderado aporte de



Jens Mesa Dishington, Presidente Ejecutivo de Fedepalma, durante la apertura del seminario *Aceite de palma en la salud humana: mitos y realidades*.

saturados, lo cual lo hace una materia prima muy versátil en la industria de alimentos.

De igual manera, es una fuente rica de  $\beta$ -caroteno, el cual es un precursor de la vitamina A, y de la vitamina E, que es catalogada como un antioxidante que puede actuar como recolectora de los radicales libres de oxígeno causantes de enfermedades como cáncer, arteriosclerosis, trombosis y alzheimer, entre otras. Sin embargo, existe desinformación acerca de los efectos del consumo de aceite de palma colombiano en la salud cardiovascular.

Por su parte, la investigadora de la Facultad de Medicina de la Universidad del Rosario, Marcela Gómez, presentó la metodología y las conclusiones de una revisión sistemática de la literatura científica acerca del efecto del consumo de oleína de palma sobre el perfil lipídico humano en adultos sanos. Los resultados encontrados muestran la evidencia de 16 años de estudios metodológicamente realizados, en los que se hace la comparación específica del aceite de palma con otros aceites de origen vegetal, buscando, como medida de resultado, cambios en los lípidos sanguíneos, específicamente en la relación de colesterol total con las lipoproteínas de alta y baja densidad (CT/HDL, LDL), que, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, son los mejores predictores de enfermedad cardiovascular.

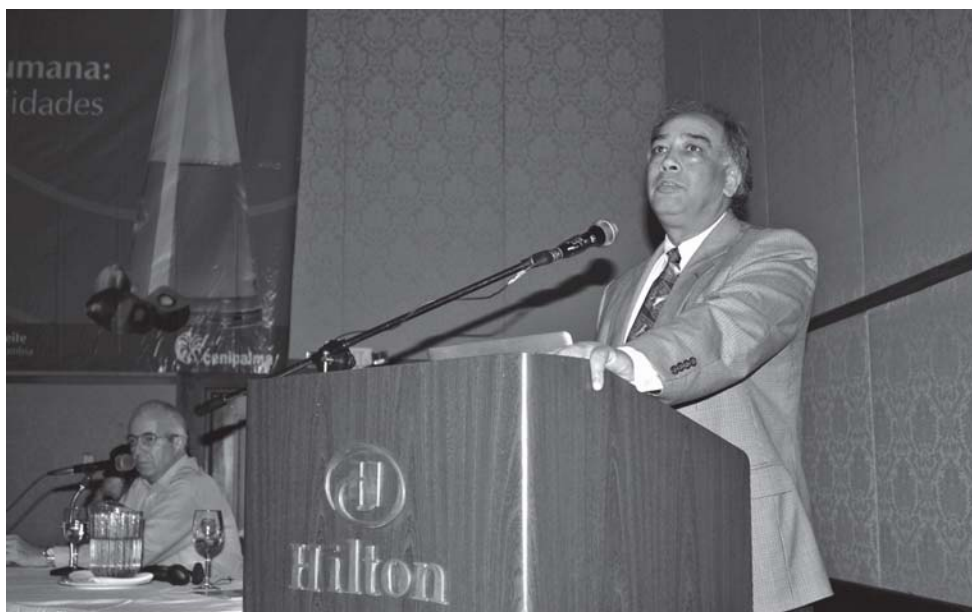
### Todo corazón

Con estos resultados se puede reafirmar que, en individuos con colesterol sanguíneo normal, una dieta con un balance adecuado de grasa y baja en colesterol, el aceite de palma no tiene efectos hipercolesterolémicos, e incluso tiene efectos positivos sobre la relación colesterol total / colesterol HDL y HDL/LDL; e incluso tiene efectos muy similares a los del aceite de oliva y de girasol, considerados tradicionalmente como grasas benéficas para la salud.

También se mostró que el aceite de palma no refinado

**El aceite de palma puede ser considerado un alimento con características nutra-ceuticas, como factores antitumorales que pueden ser beneficiosos para la salud humana.**

tiene características excepcionales como su alto contenido en vitamina A en forma de carotenos y de vitamina E, especialmente tocotrienoles, potentes



Bharat Aggarwal, *PhD*, autoridad mundial en la investigación sobre cáncer y médico del Centro Anderson, de Houston (EE.UU.), habló puntualmente del efecto de la suplementación con tocotrienoles en la expresión de factores celulares asociados a procesos inflamatorios y carcinogénicos.

antioxidantes que no son comunes en otros aceites vegetales, pero que, en parte, se pierden en el proceso de refinación, por lo que sería interesante evaluar la forma de conservar algunas de estas características que hacen de este aceite una excelente alternativa para el consumo.

Entre tanto, Bharat Aggarwal, *PhD*, jefe del Laboratorio Cytokine de Investigación del Departamento de Experimentos Terapéuticos, de la Universidad de Texas, de donde es también profesor distinguido de investigación sobre cáncer y médico del Centro Anderson, de Houston (EE.UU.), habló puntualmente del efecto de la suplementación con tocotrienoles en la expresión de factores celulares asociados a procesos inflamatorios y carcinogénicos.


Los tocotrienoles son sustancias solubles en grasa relacionadas estrechamente con la vitamina E, tienen propiedades antioxidantes y regulatorias en la aparición de factores inflamatorios, y ayudan a proteger las células del organismo contra los efectos de los radicales libres. El aceite de palma puede ser considerado un alimento con características nutraceuticas; esto debido a su alto contenido en tocotrienoles, los cuales influyen directamente en el

control de la inflamación, específicamente bloqueando el NF-kappa-beta, control maestro de esta cadena inflamatoria, que se activa por múltiples factores: estrés, depresión, infecciones y, principalmente, inflamaciones (gastritis, hepatitis, bronquitis, etc.).


Existen 8 formas de vitamina E: 4 tocoferoles (alfa, beta, gamma y delta) y 4 tocotrienoles (alfa, beta, gamma y delta). El alfa-tocoferol es la principal fuente de esta vitamina encontrada en los suplementos de la dieta de los europeos, aunque la gamma-tocoferol es la forma más común en la dieta de los americanos. Los tocotrienoles son el principal componente de algunas plantas, aunque existen otras fuentes con niveles relativamente altos, entre ellas el aceite de palma.

Los dobles enlaces en la cadena lateral de los tocotrienoles permiten que sea más móvil en las membranas celulares, que les dan algunas propiedades biológicas y terapéuticas únicas, más allá de los beneficios relacionados a los tocoferoles. La mayoría de la investigación sobre la vitamina E se ha enfocado hacia los alfa-tocoferoles; los estudios

hacia los tocotrienoles se han realizado en menos de 1%. La mayor actividad antioxidante de los tocotrienoles se ha atribuido a una serie de mecanismos, incluyendo la interacción eficaz con especies de radicales libres.

En múltiples estudios en animales se ha observado una significativa disminución en el crecimiento de tumores para los grupos suplementados con los tocotrienoles. Hay algunas pruebas experimentales que muestran que estas sustancias pueden ser más eficientes en la protección de la oxidación que los tocoferoles. Los primeros podrían funcionar similarmente a las estatinas, las cuales son poderosos medicamentos que han sido cada vez más utilizados para reducir el colesterol LDL y el riesgo cardiovascular. Éstas tienen un efecto beneficioso sobre el perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular, por elevar el colesterol HDL, lo que se ha visto en varios estudios realizados de suplementación con aceite de palma, y también tienen un efecto reductor en las concentraciones de triglicéridos y podrían, igualmente, reducir los biomarcadores de la inflamación. 

---

 *Viene de la página 5*

### Un evento en el que se visualizó la sostenibilidad de la agroindustria

delegaciones internacionales, siendo la más numerosa la de Ecuador, con 150 asistentes, pero también fue importante la participación de Brasil, México, Perú y Guatemala, entre otros, pues en total hubo representación de 32 países, tanto productores como consumidores.

También hubo una respuesta muy positiva a las visitas tecnológicas previas a la Conferencia, las cuales se distribuyeron en diferentes partes del país y con temas diversos, como el caso de las Alianzas productivas de María La Baja, las plantas de refinación y biodiésel en Santa Marta, El Palmar de La Vizcaína en Barranquermeja, y las haciendas La Cabaña y Unipalma, en los Llanos Orientales, para ver el desarrollo de los materiales híbridos, entre otros aspectos. La satisfacción fue total al cabo de estas visitas, pues los participantes lograron aprender algo más sobre los temas que eran de interés, y la calidez de los anfitriones, en cada uno de los sitios, fue otra nota predominante.

Además, los seminarios de Salud y nutrición humana, Prevención del cáncer, al igual que el Curso corto sobre refinación, manejo y aplicaciones del aceite de palma, organizado conjuntamente con la AOCS, fueron concurridos y satisfactorios por la calidad de los expositores y el conocimiento y manejo que demostraron del tema.

La muestra comercial Expopalma 2009, fue otra de las notas destacadas de la Conferencia, pues fueron 59 stands con exhibiciones de diferentes productos y servicios para el sector palmero, que permanentemente estuvieron visitados por nacionales y extranjeros.

Según Campo Cabal, la nota general fue de 84%, lo cual refleja que el gremio cumplió, que la temática respondió a las necesidades de los interesados y que la muestra comercial también satisfizo a los expositores y al público. 