

¿Hay riesgos para la salud al consumir aceites reutilizados?

Tenga cuidado en la forma como utiliza y consume los aceites, ya que de esto depende el efecto en la salud humana.

Uno de los principales usos de los aceites es la cocción de alimentos. Existen dos métodos de cocción de alimentos: los secos y los húmedos. En el primer caso, se somete al alimento a una fuente de calor seco, y en la cocción húmeda se utiliza el agua como fuente para transmitir el calor. En el método seco se encuentran diferentes tipos: horneado, parrilla, a la plancha y la fritura; este último es el más utilizado en la cocción de los alimentos.

Teniendo en cuenta que el consumo de aceites es habitual e indispensable, es bueno conocer que no solo la procedencia y características del aceite pueden afectar la salud, sino también la forma y número de veces que se emplea para cocinar.

Durante el proceso de fritura los aceites y grasas son sometidos a altas temperaturas y, al mismo tiempo, son expuestos al aire, lo cual conduce a una serie de reacciones complejas que generan nuevos componentes, volátiles y no volátiles, que pueden tener importantes efectos fisiológicos.

Desde el punto de vista nutricional los más importantes son los productos no volátiles, o compuestos polares los cuales se asocian con diferentes tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Existen otros compuestos conocidos como las dioxinas y las aminas heterocíclicas, que se acumulan en el tejido graso y después de un tiempo pueden causar daños a la salud humana como el desarrollo de algunos tipos de cáncer.

Efectos de consumir aceites reutilizados

La reutilización de los aceites aumenta su estado de oxidación y el ranciamiento de los alimentos, generando la producción de radicales libres y en algunos casos la formación de ácidos grasos trans; el consumo excesivo y por tiempo prolongado de estos pueden ocasionar disfunciones hepáticas, cardíacas y del

sistema reproductor, cáncer, envejecimiento celular, afecciones inmunes, artritis y cataratas, entre otras.

Así mismo se ha encontrado que las frituras realizadas con aceites oxidados pueden generar problemas a nivel del colon, pues forman moléculas de gran tamaño que impiden la absorción de sustancias nutritivas necesarias para el organismo. Si los alimentos que se consumen no aportan fibra suficiente a la alimentación para contrarrestar esta situación, estas sustancias tienden a depositarse y causar estreñimiento.

Científicamente se ha demostrado que los aceites reutilizados forman compuestos parcialmente hidrogenados denominados también ácidos grasos trans, que son perjudiciales para la salud de los consumidores. Las grasas trans disminuyen el colesterol bueno (HDL) y aumentan el malo (LDL), elevan las concentraciones de triglicéridos y están relacionadas con el riesgo de padecer infarto de miocardio; también pueden incrementar el desarrollo de cáncer.

En cuanto al desarrollo de hipertensión, Soriguer y su equipo de colaboradores, en 2003, encontraron que la degradación de los aceites vegetales, especialmente de girasol, es un factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión, y que la concentración sérica de áci-



Los aceites pocas veces se consumen solos; diversos estudios asocian la reutilización de los aceites para cocinar diferentes alimentos, como la carne y los fritos, con el riesgo de contraer cáncer.

dos de hipertensión, y que la concentración sérica de ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico, es factor protector en el riesgo de hipertensión.

Como se observa, son diferentes problemas los que causa el consumo de aceites reutilizados, es por esto que se debe enfatizar en la importancia de no reutilizar los aceites, independiente de su composición, ya que su consumo puede traer consecuencias negativas, importantes para la salud.

Aceite de palma

El aceite de palma constituye una excelente alternativa para los procesos de fritura por su gran resistencia y estabilidad oxidativa. Esto derivado del perfil balanceado de ácidos grasos del aceite, que tiene una relación aproximada de 1:1 entre ácidos grasos saturados e insaturados. Además contiene solo trazas de

ácido linolénico que es el más inestable de los ácidos grasos insaturados y por ende es más propenso a las transformaciones oxidativas.

Los altos contenidos de antioxidantes naturales, como carotenos (en el aceite crudo), tocoferoles y tocotrienoles (tanto en el aceite crudo como en el refinado), en conjunto contribuyen a disminuir la formación de peróxidos, radicales libres e incluso algunos trans que podrían generarse por las altas temperaturas y el contacto con el aire.

La reutilización de los aceites es un proceso muy común en nuestra población, pero es importante tener en cuenta las características de los diferentes aceites para determinar cuál va a ser su uso y así evitar las consecuencias negativas que puede traer un consumo excesivo de aceites reutilizados. 

Características	Oleína de palma	Aceite de canola	Aceite de maíz	Aceite de soja	Aceite de girasol
Saturados	46.6	7.7	15.7	16.9	12.8
Monoinsaturados (oleico)	42	59.5	31.1	23.1	26.5
Poliinsaturados	12.2	33	45.9	61.5	61.6
Características	Por su contenido de grasas saturadas es muy resistente a la oxidación	Contiene un alto porcentaje de ácido oleico conocido como cardiosaludable	Su uso permite realzar el sabor de los alimentos	Es muy utilizado en los aceites de mezclas vegetales lo cual lo hace mas estable a altas temperaturas	En lo posible no someterlo a altas temperaturas debido a el alto contenido de poliinsaturados lo cual lo hace mas susceptible de descomposición
Forma de uso	Procesos de fritura	Aderezo de ensaladas	Especialmente ensaladas, platos al horno o guisados	Platos al horno, guisados y frituras	

Recuadro 1. Características de algunos aceites

Recomendaciones para el uso de los aceite
En el proceso de fritura utilice el aceite caliente de lo contrario se corre el riesgo que los alimentos lo absorban más
Para utilizar como aderezo prefiera los aceites de oliva o de canola
Para platos al horno o guisados utilice aceites de maíz o de girasol
En los procesos de fritura prefiera el uso de aceites con un mayor contenido de ácidos grasos saturados como el aceite de palma que es más resistente a la oxidación, evitando así la formación de radicales libres
Si al freír con aceite reutilizado, éste está oscuro, suelta humo y los bordes de la sartén carbonizados y de un color rojizo, es señal de que este está quemado y ya no se debe reutilizar