

¿Mantequilla o margarina? Mejor ninguna

Las grasas trans son incluso peores para el corazón que las saturadas a las que pretenden sustituir

LA batalla culinaria entre la mantequilla y la margarina ha rugido durante décadas, pero, al parecer, por motivos equivocados. Ahora sabemos que los ácidos grasos parcialmente hidrogenados de la margarina y muchos alimentos procesados son perjudiciales para la salud; de hecho, son más perjudiciales que las grasas saturadas de la mantequilla.

Esto no significa que la mantequilla sea más sana, pero sí que los consumidores deben prestar mucha más atención al contenido en grasas de todos los alimentos que consuman, tanto en casa como en restaurantes. El proceso utilizado habitualmente para convertir el aceite vegetal líquido en una grasa con la consistencia de la mantequilla, las cualidades de horneado de la manteca y un largo periodo de conservación forma los ácidos grasos trans, que habría que evitar en las comidas y los aperitivos.

Gramo a gramo, las grasas trans, como se las denomina comúnmente, son más peligrosas para el corazón que las grasas saturadas que perjudican las arterias. Al igual que las grasas saturadas, hacen aumentar el colesterol malo o LDL, que puede quedar pegado a las arterias; pero, a diferencia de las grasas saturadas, también reducen el colesterol bueno o HDL, que elimina estos depósitos nocivos.

La mantequilla no es una opción saludable para el corazón, porque sus grasas saturadas superan con creces las grasas trans de las margarinas. Además, la man-

En EE UU las etiquetas de los alimentos deben reflejar ya su contenido en grasas trans

tequilla contiene colesterol, lo cual puede incrementar las concentraciones sanguíneas de colesterol en algunas personas; la margarina, que está hecha con ingredientes vegetales, no contiene colesterol.

En EE UU, la buena noticia es que una resolución de la Agencia de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration o FDA) que entró en vigor en enero exige a las empresas alimentarias que especifiquen la cantidad de grasas trans en la etiqueta nutricional de cada envase. En consecuencia, la mayoría de las empresas han cambiado las grasas que utilizan para poder poner "no contiene grasas trans" en el etiquetaje.

La mala noticia es que algunas sustituciones —aceites tropicales como el de palma, palmiste y coco— están reintroduciendo más grasas saturadas perjudiciales para el corazón y provocando una devastación medioambiental en algunos países en los que crecen palmeras y cocoteros. Además, los consumidores que utilizan la proclama de "no contiene grasas trans" como guía para comprar pueden acabar adquiriendo lo que los nutricionistas denominan *comida basura*. Y la



Una mujer mira las estanterías de mantequilla y lácteos en un supermercado de Bangkok. / AP

McDonald's empieza a rectificar

En Dinamarca, donde hay un límite legal de grasas trans industriales en los alimentos (menos de un 2%), McDonald's consigue servir comidas sin estas grasas nocivas. ¿Por qué no es posible en otros países? Dinamarca ha demostrado que suprimir los aceites vegetales parcialmente hidrogenados de la comida en establecimientos y restaurantes no provoca una pérdida de sabor, disponibilidad o calidad, ni un incremento en el coste o en el consumo de grasas saturadas.

El único modo de saber si un contenido

cero realmente significa cero es comprobar la lista de ingredientes. Si el aceite parcialmente hidrogenado es un ingrediente, hay grasas trans en la comida. (Los aceites totalmente hidrogenados, que sólo figuran como "hidrogenados", no contienen grasas trans, sino que estas grasas son saturadas).

Asimismo, la lista de grasas trans sólo es significativa si los consumidores leen la etiqueta y seleccionan alimentos que no incluyan grasas trans ni aceites parcialmente hidrogenados.

Si los consumidores quieren evitar grasas trans cuando coman fuera de casa o compren comida para llevar, deberán

preguntar cómo se ha preparado el plato. Deben preguntar qué grasas para cocinar se han empleado, incluidos los aceites utilizados para los aliños para ensalada.

Los autores del reciente artículo publicado en *The New England Journal* dicen que para prevenir efectos adversos para la salud es necesario "evitar por completo o casi por completo las grasas trans de producción industrial".

Para proteger la salud cardíaca, también convendría evitar los alimentos preparados con aceites tropicales (palma, palmiste y coco), que contienen ácidos grasos saturados. Las margarinas blandas y

líquidas contienen pocos o ningún ácido graso. Y los fabricantes estadounidenses están desarrollando métodos alternativos para producir aceites vegetales con una conservación estable, que deberían salir a la venta en el próximo año, aproximadamente.

La nueva norma del etiquetaje de los alimentos en EE UU exige a los productos con menos de 0,5 gramos de ácidos grasos trans por ración, que pueden indicar una cantidad de cero por ración. Pero si alguien come, por ejemplo, cuatro raciones de esa comida en lugar de una, como hacen muchos, la cantidad de grasas trans consumidas puede tener un efecto significativo.

tiene unos efectos potencialmente devastadores para la salud. Además de aumentar el colesterol malo (sobre todo las pequeñas partículas de LDL que se pegan a los vasos sanguíneos) y reducir el colesterol bueno, los ácidos grasos trans incrementan los triglicéridos, lo cual multiplica el riesgo cardiovascular.

Pero eso no es todo. Los ácidos grasos trans, comparados con las grasas insaturadas cis, también aumentan las concentraciones sanguíneas de sustancias como la proteína C-reactiva, que son indicadores de una inflamación en todo el cuerpo y de disfunción celular, también vinculadas a cardiopatías y afecciones de los vasos sanguíneos. Las grasas trans pueden interferir en el metabolismo de los ácidos grasos esenciales, la síntesis de los ácidos grasos omega 3, que son saludables, y el equilibrio de prostaglandinas, alterando la protección contra los coágulos de sangre. Y un consumo elevado de grasas trans puede provocar resistencia a la insulina, un indicador de la diabetes de tipo 2.

En un reciente artículo de Dariush Mozaffarian en *The New England Journal of Medicine*, sobre la relación entre las grasas trans y la cardiopatía, incluso unas concentraciones bajas de grasas trans en la dieta —sólo entre un 1% y un 2% de las calorías diarias— estaban vinculadas con un incremento considerable del riesgo de cardiopatía. En estudios realizados con 140.000 individuos, un consumo del 2% de calorías en forma de ácidos grasos trans provocó un aumento del 23% de las cardiopatías.

En 1983, el estadounidense medio consumía ocho gramos de

La principales fuentes de grasas trans son los pasteles, productos de bollería y la margarina

grasas trans al día (el 3,6% de una dieta de 2.000 calorías), de los que el 85% provenían de alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados, y el resto de grasas trans presentes de forma natural en la carne y los productos lácteos.

Los bajos niveles de grasas trans en la carne y los lácteos son el resultado de la hidrogenación realizada por los microbios en el intestino de los animales rumiantes (vacas, ovejas y cabras). Además, se forman pequeñas cantidades de grasas trans cuando se refinan los aceites vegetales a altas temperaturas.

Según un cálculo más reciente basado en datos de la FDA de mediados de la década de 1990, el consumo de grasas trans entre adultos en EE UU es de 5,8 gramos al día. El principal aporte de estas grasas proviene de los pasteles y productos relacionados (23,8%), seguidos de la margarina (16,5%), las galletas dulces y saladas (9,8%), las patatas fritas (8,3%), las patatas y los aperitivos (4,8%) y las mantequillas caseras (4,3%).