

[Grasas sí, grasas no](#)

Enviado por pabloelorduy el Lun, 12/14/2015 - 08:55

Antetítulo portada:

Consumo y salud

Foto portada:



Antetítulo (dentro):

Consumo y salud

Sección principal:

[Cuerpo](#)

Cuerpo:

Las recomendaciones de investigadores, nutricionistas, etc., han variado cada cierto tiempo. Lo que hoy es “malo” mañana es “bueno”, y viceversa. Pensemos en ejemplos como el pescado azul, los huevos, los frutos secos, etc.

El último cambio se acaba de publicar en la prensa: [una información de la Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética](#) (Fesnad) en un trabajo de revisión de la literatura científica de los últimos diez años de los efectos de las grasas sobre la salud, ha puesto en evidencia que un consumo moderado de quesos y demás productos lácteos, no desnatados, no afecta a las temidas cifras de colesterol de nuestro organismo. Esto sí que es una sorpresa, cuando llevan demonizando las grasas saturadas desde hace años.

Tal vez las costumbres de la sociedad norteamericana ya nos estaban dando pistas de que algo fallaba en las recomendaciones y las pirámides alimentarias al uso. Después de los consejos del Gobierno hacia la población de que eliminara todo lo posible de su dieta las grasas saturadas, la epidemia de obesidad, diabetes, resistencia a la insulina y enfermedades cardiovasculares no ha hecho más que aumentar.

¿De verdad eran las grasas saturadas la causa de todo esto? **Tal vez deberíamos fijar nuestra atención en otro macronutriente masivamente consumido por la población estadounidense: los cereales refinados**, en sus muchas variantes, que son recomendados como la parte más importante de nuestra ingesta de alimentos diaria en la pirámide alimentaria.

Ya en el año 2001, el doctor Walter C. Willett, de la Harvard Medical School y uno de los más reputados especialistas en nutrición mundiales, recomendaba un cambio en la pirámide alimentaria, dando la misma importancia en proporción a la ingesta de lípidos y a la de hidratos de carbono. No

olvidemos que cuando consumimos grasas estamos ingiriendo vitaminas liposolubles como la A y la D, y moléculas esenciales para nuestro cuerpo, como el colesterol, la lecitina, etc.

### Cómo distinguir las grasas

En los alimentos que consumimos encontramos tres tipos de ácidos grasos, dependiendo de la estructura química que tengan: grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. La diferente estructura química lleva a una gran diferencia en sus propiedades físicas y su comportamiento en nuestro organismo.

Tal vez deberíamos fijar nuestra atención en otro macronutriente muy consumido: los cereales refinados

**Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente.** Las encontramos en los productos animales como carnes de ternera, cordero, cerdo, etc. La manteca de cerdo o la mantequilla extraída de la leche son ejemplos de grasas saturadas. También algunos vegetales tienen grasas saturadas, como el cacahuete o el coco.

Con el aceite de coco también se han cambiado las recomendaciones. Como es una grasa saturada se desaconsejaba su uso, pero en culturas como la hindú, en la que se utiliza para cocinar, no se observan niveles más altos de colesterol que en la cultura occidental.

Así que **todas estas grasas no son tan perjudiciales según las últimas afirmaciones científicas.** Por descontado, estamos hablando siempre de consumos moderados. Se han demonizado estos alimentos, ahora eximidos de culpabilidad, mientras se nos ha estado recomendando el consumo de sustancias químicas con probados efectos secundarios (las llamadas estatinas) para bajar unos **niveles de colesterol cuyo límite máximo cada vez se pone más bajo, a pesar de no haberse demostrado que causen enfermedades cardiovasculares en la población sana.** Lo que sí está sobradamente demostrado son los efectos dañinos sobre la salud de los niveles demasiado bajos de colesterol.

Las **grasas monoinsaturadas**, por su parte, son sensibles a las temperaturas altas. Esto quiere decir que se convierten en productos tóxicos cuando se calientan demasiado. Un conocido ejemplo es el ácido oleico, que, por su fórmula química, es un omega 9, y lo encontramos en el aceite de oliva, en las nueces de macadamia y en los aguacates. Sobre el efecto beneficioso para la salud de estas grasas ya hace tiempo que hay consenso.

Hace no muchos años se desaconsejaba el consumo de pescado azul por ser muy graso

Las **grasas poliinsaturadas** son los componentes principales de las membranas celulares de nuestro organismo, así como las vainas de mielina de los axones nerviosos. Son grasas muy sensibles a las condiciones externas, líquidas a temperatura ambiente. Es el caso del aceite de girasol, soja, sésamo, lino, etc. Estos aceites se deterioran con más facilidad aún que el de oliva al calentarse. También los frutos secos y el pescado tienen abundantes ácidos grasos de este tipo. Y también a este grupo pertenecen los ahora famosos omega 3 y omega 6, ambos necesarios para el organismo. Sin embargo, actualmente **la dieta occidental está claramente desequilibrada hacia un consumo demasiado alto de omega 6, que es proinflamatorio.** Contienen más omega 6 (o derivados) que omega 3, que es antiinflamatorio, las carnes de animales alimentados con piensos, algunos frutos secos, los aceites de sésamo, maíz, girasol, soja, etc.

### La panacea del omega 3

Los pescados en general, y el pescado azul en particular, son ricos en omega 3. Recordemos que no hace muchos años se desaconsejaba el consumo de pescado azul por ser muy graso. Desgraciadamente, en este momento, **tenemos que ser prudentes con el consumo de pescado azul,** pero no por su grasa, sino por su alto contenido en mercurio.

La carne de animales criados en libertad que se alimentan con hierba tiene una cantidad de omega

---

3 mucho más alta, ya que la hierba de los pastos es rica en esta grasa y los animales hacen este cambio metabólico de forma mucho más eficaz, mientras que los animales criados en granjas con pienso toman harinas de maíz y soja, ricas en omega 6. Es decir, un mismo alimento, la carne, puede contener porcentajes y tipos de grasas distintos en función de cómo se ha alimentado.

Recuadro:

### Las grasas modificadas o trans

Las llamadas grasas trans son grasas modificadas para ser más estables a las condiciones ambientales y así ser más duraderas cuando se utilizan en productos de bollería, alimentos precocinados, etc. Un ejemplo es la margarina, derivada del aceite de girasol, y transformada químicamente para ser sólida y estable, que nos han vendido durante años como la alternativa sana a la mantequilla.

Son **productos extraños a nuestro metabolismo**. Nuestro organismo no tiene las enzimas para desembarazarse de ellos, con lo cual se convierten en toxinas y se acumulan en nuestros tejidos grasos. En este caso, sí se ha encontrado la relación de estas grasas con los niveles más altos de colesterol.



Temáticos:

[Número259](#)

[Industria alimentaria](#)

[enfermedades cardiovasculares](#)

[Ciencia](#)

Geográficos:

[Estado español](#)

[EEUU](#)

Artículos relacionados:

[Colesterol, estatinas-para-todos y evidencias tuertas.](#)

Edición impresa:

Licencia:

[CC-by-SA](#)

Posición Media:

Cuerpo del artículo

Compartir:

Tipo Artículo:

Análisis

Autoría foto:

[Álvaro Minguito](#)

Autoría:

[PILAR PARRA](#)

Formato imagen portada:

grande