

SOCIEDAD Y CONSUMO**REPORTAJE**

Grasas

Estrategia para la reducción de las grasas trans**La OMS recomienda la eliminación progresiva de las grasas trans en los alimentos, asociadas a la aparición de enfermedades cardiovasculares**5 de octubre de 2006
MARTA CHAVARRÍAS

La Organización Mundial de la Salud acaba de lanzar una recomendación a los gobiernos de todo el mundo para que eliminen o reduzcan la cantidad de grasas vegetales parcialmente hidrogenadas, llamadas grasas trans, en los alimentos. La recomendación, que forma parte de una acción para las normas alimentarias del Codex Alimentarius, se pone al lado de las evidencias que en los últimos años relacionan este tipo de grasas con efectos nocivos sobre la salud. Ahora, gobiernos y, sobre todo, industria alimentaria, en concreto la estadounidense, han empezado a tomar medidas para erradicar este compuesto de productos como margarinas.

Las grasas vegetales parcialmente hidrogenadas, llamadas grasas trans, se utilizan para prolongar la vida útil de un buen número de productos elaborados. Estas grasas actúan sobre el colesterol malo (LDL) sin afectar al colesterol bueno (HDL), lo que implica que se produzca un desequilibrio metabólico asociado en los últimos tiempos a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y a altos niveles de colesterol. Según una investigación llevada a cabo por expertos de la Universidad de Oxford, es necesario reducir la ingesta de las grasas trans para reducir también el riesgo relacionado con la enfermedad cardíaca. Una nueva iniciativa de la OMS cuenta con la aprobación de las asociaciones de consumidores. «Se trata de un paso importante para combatir también la epidemia de la obesidad», aseguran los expertos.



La organización sanitaria internacional mantiene la propuesta presentada en 2003, cuando preveía para 2006 cambios importantes en este ámbito. La propuesta internacional insta además a añadir en todas las etiquetas de productos alimentarios información sobre la cantidad de grasas trans contenidas en los productos. De esta manera, se informa al consumidor de la cantidad de grasas trans que contiene el alimento. «No todas las grasas ni todos los carbohidratos son iguales, y es necesario conocer la diferencia», aseguran los expertos. Las grasas trans, que sustituyen las grasas saturadas (procedentes de la leche o el queso), se obtienen en un proceso llamado hidrogenación, que consiste en añadir hidrógeno al aceite vegetal. Estos compuestos, que se calcula están presentes en el 40% de los productos, mantienen más tiempo el producto sin que se estropee, aunque se han asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares que las saturadas.

Restaurantes con menos grasas

Las autoridades estadounidenses acaban de dar un paso adelante para reducir el consumo de grasas trans. Como ya hiciera el gobierno de Dinamarca en

Boletín semanal
Recibe las novedades sobre todo lo relacionado con la seguridad alimentaria.

[Gestión de boletines](#)[Buscador](#)[Búsqueda avanzada](#)[Portada](#)[Alimentos](#)[Riesgos](#)[Normativa legal](#)[Sociedad y consumo](#)[Investigación](#)[Noticias](#)[Especiales](#)[Entrevistas](#)[Consejos](#)[Infografías](#)[Diccionario](#)[Enlaces](#)[¿Quiénes somos?](#)[Contacta](#)

2004, cuando se convirtió en el primer país que prohibía estas grasas en concentraciones de más de un 2% en los alimentos, ahora el Departamento de Salud estadounidense acaba de proponer dos cambios en su Código de Salud. En primer lugar, apuesta por eliminar las grasas trans de todos los restaurantes de Nueva York y, en segundo lugar, obliga a notificar en la etiqueta del alimento el contenido de grasas trans que contiene.

Las grasas trans se encuentran en los aceites vegetales y se usan para cocinar, freír y hornear

En EEUU, donde las tasas de obesidad de disparan año tras año y amenaza la salud del 65% de la población, según datos de la Agencia de Fármacos y Alimentos (FDA, en sus siglas inglesas), los responsables sanitarios instan a los restaurantes a rebajar la cantidad de grasas que añaden a sus platos. Y es que según una investigación del Departamento de Agricultura, los norteamericanos consumen diariamente 300 calorías más que hace 15 años.

«Los consumidores estadounidenses están consumiendo, sin saberlo en la mayoría de los casos, altos contenidos de grasas trans», asegura Thomas R. Frieden, del Departamento de Salud, y los restaurantes son una fuente importante de esta aportación. En concreto, y según datos de este Departamento, un consumidor puede consumir casi seis gramos de grasas trans al día, y optar por una comida rápida al día puede llegar a contener más de diez gramos de grasas trans. La medida contempla un plazo de seis meses para que los restaurantes de Nueva York sustituyan las grasas trans por otros aceites, y reduzcan, al menos, 0,5 gramos de contenido de grasas trans por porción.

Desde hace un año, el Departamento de Salud lleva a cabo una campaña de información a restaurantes neoyorquinos sobre la necesidad de reducir las cantidades de grasas trans. Los resultados no son muy esperanzadores, especialmente teniendo en cuenta que la mayoría continúan exponiendo a los consumidores a altos niveles de estos compuestos. Para Walter Willet, del Departamento de Nutrición y Salud Pública de la Escuela de Harvard, si se consigue la reducción propuesta por las autoridades del país, podrían llegar a evitarse unas «500 muertes por enfermedad cardíaca en Nueva York». Algunos de los restaurantes que sí apuestan por ofrecer una dieta más sana han sustituido este tipo de aceites por otros de maíz o soja, sin que se haya modificado el gusto de los alimentos.

MENOS GRASAS Y MÁS FRUTA

La estrategia global del Codex Alimentarius recomienda aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres. Los expertos, que debaten aspectos relacionados con la calidad y la seguridad de los alimentos y la necesidad de aportar mayor claridad al consumidor, apuestan por la inclusión en la dieta de alimentos que reduzcan el riesgo de enfermedades de tipo cardiovascular, diabetes u obesidad. ¿Cuáles podrían ser las alternativas más saludables? Un primer paso limita la no sólo la ingesta de grasas trans, sino también de azúcares libres y de sal.



Para los expertos nutricionistas, una dieta con abundantes frutas y hortalizas y menos alimentos hipercalóricos, especialmente los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar, es un paso importante para ayudar a las defensas naturales del organismo. Un informe de la OMS sugiere que las grasas deberían representar entre el 15% y el 30% de la ingesta energética diaria total, y las grasas saturadas deberían constituir menos del 10% de este total. La Comisión de expertos del Codex tiene previsto desarrollar un plan de acción para una dieta sana tras analizar las propuestas de los gobiernos y evaluar con organizaciones de consumidores las mejores opciones. Este plan, que puede durar varios años, se complementará con normas y reglas específicas.

Otros temas de Sociedad y Consumo

- Ácido linoleico, de la lista al libro blanco
- Enzimas aplicadas a los alimentos
- Exceso de pescado en el embarazo
- Pesticidas en la UE
- Alimentos con sorpresa
- Listado con todas las informaciones de **Sociedad y Consumo**



consumaseguridad.com es un web de CONSUMER.es
EROSKI

©Fundación Eroski

En consumaseguridad.com nos tomamos muy en serio
la privacidad de tus datos, [aviso legal](#)