

Las Grasas Trans

Mucho se está hablando últimamente sobre este tipo de grasas, han salido al mercado productos que no las contienen, son las "nuevas malas de la película", pero ¿qué son las grasas trans?...

Bueno, voy a tratar de ir explicando el concepto sin entrar demasiado en términos técnicos.

Las grasas trans son aceites vegetales que han sido modificados (el término técnico es "hidrogenado") por la industria alimentaria para obtener diferentes beneficios, a saber:

- Cambio en el estado: el aceite pasa de líquido a semi-líquido o a sólido.
- Mayor estabilidad ante procesos térmicos (como la cocción).
- Mayor vida útil del alimento.
- Menor costo que una grasa animal.

¿En dónde se encuentran las grasas trans?

Comúnmente las consumimos en forma de margarina. Además se encuentran en: tapas de tarta y empanadas, golosinas, panes, barras de cereal, galletitas, alfajores, baños de repostería, caldos, sopas deshidratadas, salsas, etc.

¿Existen las grasas trans naturalmente o son sólo elaboradas por la industria?

Sí, existen. Tenemos la "hidrogenación biológica" o "biohidrogenación" que se produce en los animales rumiantes por el resultado de la fermentación bacteriana intestinal. La grasa de la leche contiene entre 2 y 5% de ácidos grasos trans, hay que tener en cuenta que dicho porcentaje variará de acuerdo a la alimentación del animal, así como también a la época del año ya que durante el verano se alimentan con pasto y durante el invierno, con granos. Se vio que los productos alimentarios provenientes de animales alimentados con pasto tienen un porcentaje mayor de ácidos grasos trans que los provenientes de los animales alimentados con granos.

¿Qué efectos perjudiciales para la salud tiene el consumir este tipo de grasas?

Los efectos negativos son varios:

- § Estimula la acumulación de grasas (lipogénesis en los adipositos).
- § Aumenta la producción de colesterol.
- § Disminución del HDL (colesterol "bueno").
- § Aumenta el riesgo de cáncer de mama y de colon.
- § Atraviesan la placenta y se encuentran en la leche materna.
- § Afectan el crecimiento fetal y el peso al nacer.
- § Disminución de la producción de la leche materna e interrupción de la lactancia (debido a la falta de la misma).

¿Cómo podemos saber si un producto contiene grasas trans?

Por el momento, no contamos con una reglamentación a nivel nacional que obligue a los productores de alimentos a especificar en la publicación de la información nutricional de sus productos el contenido de grasas trans. De todas formas, tenemos la posibilidad de

saber si un producto alimentario contiene o no este tipo de grasas a partir de la lectura de la lista de ingredientes (que figura en todos los envases de los productos alimentarios). Si en dicha lista encontramos "aceite vegetal hidrogenado", "margarina" o "grasa hidrogenada" significa que estamos en presencia de este tipo de grasas.

¿Qué hay de cierto en esos productos que dicen no contenerlas?

Actualmente, disponemos de panes, galletitas y margarinas que no contienen grasas trans.

¿Cómo podemos eliminar las grasas trans de nuestra alimentación?

Primero hay que tener en cuenta que sería prácticamente imposible eliminar el consumo de las grasas trans de la alimentación ya que la mayoría de los productos alimentarios las contienen. Pero si hablamos de reducir su consumo, en la actualidad contamos con productos alimentarios que no las poseen. Por otro lado, sería aconsejable no utilizar margarinas (excepto las libres de grasas trans) y en su lugar usar aceites o manteca. Cabe destacar que la mejor manera de reducir el consumo de este tipo de grasas sería "volver a la cocina". Al menos para aquellos productos que sean de consumo diario o muy frecuente, por ejemplo: pan, galletitas, tapas de tarta y empanadas, pastas, etc.

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Angeles Gobbi