

REVISIÓN

## Las grasas proscritas de la dieta

- Dinamarca las prohibió hace dos años. Varios países tratan de seguir sus pasos
- En España, el consumidor está desprotegido por falta de información



La comida rápida suele contener grandes cantidades de grasas 'trans'. (Foto: AP)

**CRISTINA G. LUCIO (elmundo.es)**

MADRID.- Mejoran el aspecto de la comida, hacen que dure más e, incluso, la vuelven irresistible al paladar. Sin embargo, numerosos estudios afirman que las grasas 'trans' son una bomba para el corazón. Cuando se cumplen dos años de su 'prohibición' en Dinamarca, el empleo de estos lípidos en la alimentación continúa generando polémica en todo el mundo.

En 2004, el gobierno danés se convirtió en el primero en desterrar de su territorio a los ácidos grasos trans a través de una ley que **prohíbe la presencia de más de un 2% de este lípido en cualquier alimento**. Desde hace menos de un año, Canadá y Estados Unidos exigen detallar su presencia en el etiquetado de cualquier producto y ya son varias las ciudades norteamericanas las que parecen querer declarar la guerra a estos lípidos.

Mientras, en Europa, la situación es bien diferente. La polémica está servida en algunos países, como Reino Unido, y en otros el tema no parece prioritario. En nuestro país, la estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo para combatir la obesidad propugna **reducir progresivamente** la presencia de estas grasas en los productos alimenticios; sin embargo, aún no existe una normativa legal al respecto.

### ¿Qué son las 'trans'?

Las grasas trans están presentes de forma natural en los rumiantes, como las vacas u ovejas. Se generan a causa de la acción de determinadas bacterias en los estómagos de estos animales y se encuentran, en pequeñas cantidades, en su carne y los productos lácteos enteros. Sin embargo, no son este tipo de grasas las que preocupan a especialistas de todo el mundo, sino las que tienen su origen en la **manipulación industrial**.

A través de un proceso llamado hidrogenación es posible obtener este tipo de lípidos a partir de ciertas grasas vegetales. De forma **sencilla y barata** se obtienen así grasas y aceites de fritura

que son muy útiles para la industria alimentaria, ya que permiten mejorar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos.

Nacieron en la primera década del siglo XX, aunque su proliferación no llegó hasta los años 60. A partir de entonces, se extendieron rápidamente por su bajo coste y ya que se creía que eran un buen sustitutivo de las grasas de origen animal (saturadas), que, en exceso, tienen un efecto nocivo para la salud. Pronto pasaron a formar parte de muchos de los productos de bollería, tentempiés, horneados y artículos de comida rápida que millones de personas consumen cada día.



En la bollería industrial también suelen abundar los ácidos grasos 'trans'. (Foto: Bernabé Cordón).

Pese a esto, muchas son las voces que, en los últimos tiempos, se alzan contra la utilización de estas grasas en la alimentación debido a los importantes [riesgos cardiovasculares](#) que se asocian a su consumo.

"Hay multitud de estudios sobre el tema, es un asunto en plena ebullición y, aunque no está muy bien estudiado, ahora se ve que los ácidos grasos trans tienen una influencia parecida a las grasas saturadas", explica Wenceslao Moreda, miembro del Instituto de la Grasa, una entidad dependiente del CSIC.

A finales del pasado mes de julio, la revista '[The New England Journal of Medicine](#)' publicaba una revisión sobre este tema que repasaba los últimos estudios científicos realizados sobre las grasas 'trans'. En sus conclusiones, este artículo destacaba, entre otras cosas, el hecho de que estos lípidos elevan el nivel de colesterol LDL o "malo", disminuyen la presencia del HDL o "bueno", favorecen la aterosclerosis y aumenta considerablemente el riesgo cardiovascular.

"El consumo de grasas saturadas conlleva un considerable daño potencial y, sin embargo, **ningún beneficio** aparente", apuntan los autores de este estudio en el que se recuerda que ingerir cinco gramos diarios de estos lípidos aumenta un 25% el riesgo de infarto.

La publicación de este trabajo en el 'New England', que además instaba al gobierno británico a tomar cartas en el asunto, provocó una oleada de reacciones. En agosto, cuatro grandes supermercados británicos anunciaron su decisión de retirar los ácidos grasos trans de sus propios productos. Poco tiempo después, grandes empresas como Kellogg's, Nestlé o Cadbury Schweppes secundaron esta medida anunciando su intención de reducir o **retirar por completo** estos lípidos de sus artículos.

Hasta la fecha, el gobierno británico no ha preparado ninguna ley al respecto y la polémica sigue servida gracias, sobre todo, a la actuación de Oliver Ticket, líder de [TFX](#), una campaña que reclama

una ley que obligue al sector alimentario (incluidos los restaurantes) a excluir por completo los ácidos grasos trans de sus artículos.

### **Norteamérica contra las 'trans'**

En Estados Unidos, que desde enero de 2006 exige que todas las etiquetas nutricionales detallen la presencia de grasas trans en cualquier producto, también existe un movimiento popular contra las grasas trans. Al igual que la campaña inglesa, '[Ban Trans Fats](#)' insta a la población a desechar estos lípidos de sus despensas y reclamar una legislación similar a la danesa.

De momento, este movimiento ya ha logrado que los restaurantes de la ciudad de Tiburón (San Francisco) renuncien a la utilización de grasas trans en sus elaboraciones, una medida que ya se ha propuesto y está pendiente de aprobación en ciudades como [Nueva York](#) o [Chicago](#).

En Norteamérica, también Canadá exige la especificación de grasas trans en las etiquetas de sus productos. El gobierno canadiense, que encargó la elaboración de un informe a un comité de expertos, continúa tomando medidas contra las grasas trans y tiene visos de convertirse pronto en el segundo país del mundo que destierra de su territorio a estos lípidos.

En Islandia y Finlandia se ha reducido la ingesta de grasas 'trans' debido a la decisión de muchos productores de disminuir su presencia en sus artículos. En nuestro país, como en tantos otros, aunque se ha reconocido el efecto nocivo de las grasas trans sobre la salud y se aplica, desde hace unos meses, una normativa de etiquetado nutricional más estricta, **no existe una normativa clara** sobre el tema.

Dentro de las medidas que el Ministerio de Sanidad ha presentado para combatir la obesidad (estrategia NAOS) figura una mención clara a la reducción de la presencia de las grasas trans en la alimentación. En el convenio que esta entidad ha firmado con la industria alimentaria y las empresas de restauración se expresa claramente el compromiso de "disminuir de forma progresiva los niveles de ácidos grasos trans". De hecho, la mayoría de margarinas ya no se fabrican a partir de estos aceites. Sin embargo, hasta el momento, no hay ninguna ley que obligue el cumplimiento de este compromiso.

"En nuestro país es el consumidor el que tiene que elegir", explica Wenceslao Moreda. "Habría que concienciar a la gente de que hay que buscar lo más sano posible y de que cualquier producto que contenga en la etiqueta una mención a lo '**hidrogenado**' o '**parcialmente hidrogenado**' muy probablemente contenga grasas trans", apunta este experto.

Muchos alegan que la ausencia de legislación sobre estos lípidos se debe a las posibles protestas de la industria, que podría alegar grandes dificultades y pérdidas económicas si los procesos de producción y elaboración tuvieran que ser modificados o, incluso, una pérdida en el sabor y la calidad de los productos.

Wenceslao Moreda recuerda que aunque más caros y costosos, existen procesos como las transesterificaciones, que permiten obtener grasas de textura similar a las trans que no son tan perjudiciales para la salud. Un artículo publicado hace unos días en el New York Times ratifica sus palabras y repasa los beneficios registrados en la salud de los habitantes de Dinamarca, un país en el que las "patatas siguen siendo crujientes, los pasteles riquísimos, y el pollo frito sabroso".