



Proponen límites para el consumo de grasas "trans"

No deben representar más del 1% de las calorías diarias

Por Sebastián Ríos
Redacción de la Nación

La Asociación Americana del Corazón de los Estados Unidos, una de las sociedades médicas más prestigiosas e influyentes del mundo, les ha declarado la guerra a las grasas "trans". Estos ácidos grasos de los que se vale la industria alimentaria para la elaboración de buena parte de las galletitas, panificados, snacks y golosinas que se ofrecen al consumidor han demostrado que son perjudiciales para el corazón: suben el colesterol malo y bajan el bueno.

En consonancia con lo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las nuevas recomendaciones nutricionales y de estilo de vida de la Asociación Americana del Corazón difundidas ayer establecen que las grasas trans -apodadas "grasas fantasma"- deben representar menos del 1% de las calorías que consumimos.

"Si tomamos en cuenta que un adulto requiere un promedio de 2000 calorías diarias y que cada gramo de grasa contiene 9 calorías, podemos estimar en poco más de 2 gramos la cantidad de grasas trans que una persona puede comer al día", dijo a LA NACION el doctor Alejandro Ugarte, jefe de la Sección Nutrición y Diabetes del Cemic.

¿Cuánto es eso? Un paquete de papas fritas de una de las principales cadenas de comida rápida, por ejemplo, contiene 3,5 gramos de grasas trans, casi el doble de la cantidad aceptada. Las barritas de cereal, por su parte, contienen alrededor de 0,4 gramos de estas temibles grasas, mientras que una porción de productos de copetín (papas fritas, galletitas de queso) supera los 2 gramos.

Y todo suma... Un estudio realizado hace un par de años por el Programa Argentino de Prevención del Infarto (Propia), de la Universidad Nacional de La Plata, determinó que los chicos y adolescentes argentinos consumen entre 1,5 y 2,7 gramos al día de grasas trans.

A leer las etiquetas

Las grasas trans son aún más perjudiciales para la salud cardiovascular que las grasas animales. Pero ¿cómo identificarlas? En la lista de ingredientes de los alimentos envasados aparecen bajo el rótulo "aceite vegetal hidrogenado" o "parcialmente

hidrogenado", pero pronto su injerencia en los productos alimenticios podrá ser determinada aún con mayor precisión.

"A partir del 1° de agosto, todos los alimentos envasados van a tener que informar sobre su contenido de grasas trans -comentó el doctor Sergio Britos, director asociado del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni)-. La obligatoriedad de esta nueva reglamentación está haciendo que muchas empresas alimenticias estén disminuyendo la presencia de grasas trans de sus productos."

Así es como, completó el doctor Ugarte, "muchas empresas están reemplazando las grasas trans por otras sustancias, y hoy es posible encontrar en el mercado productos panificados o galletitas sin grasas trans. Así como tiempo atrás la presión científica obligó a la industria a quitar la grasa de vaca de la composición de panes y galletitas, hoy se está produciendo una segunda reconversión que apunta a sacar la margarina, que es la que contiene grasas trans".

En cuanto a las nuevas recomendaciones sobre nutrición y estilo de vida de la Asociación Americana del Corazón, otras de las propuestas son:

§ Limitar el consumo de grasas saturadas (presentes principalmente en las carnes y en los lácteos) al 7% de la ingesta calórica diaria.

- Comer pescado al menos dos veces a la semana, y asegurar una importante presencia de frutas y verduras en la dieta
- Evitar el consumo de bebidas y de comidas con agregado de azúcar.
- No ingerir más de 2,300 miligramos de sodio diarios.
- Realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día.

Fuente: www.lanacion.com.ar