

REVISTA SOBRE ALIMENTACIÓN, VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

# DIETA SANA

Recopilación de artículos - Año 2012

## INFORMES MARGARINA



ÚNETE A LA MARGARINA  
Y REDUCE LAS GRASAS SATURADAS

LA MARGARINA, ALIADA EN LA  
PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

RECOMENDACIONES DE LA EFSA PARA  
EL CONSUMO DE GRASAS EN LA DIETA

# INFORME

## ÚNETE A LA MARGARINA Y REDUCE LAS GRASAS SATURADAS

*La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su estrategia sobre régimen alimentario, actividad física y salud, reflexiona sobre el consumo de grasas.*

Prof. Francisco Pérez Jiménez. Catedrático de Medicina Interna. Univ. de Córdoba.  
Dtor. Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis. H. Univ. Reina Sofía, Córdoba.

**OMS:** recomendaciones sobre el consumo de grasas para toda la población:

Reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans.

**OMS-EUROPA:** recomendaciones sobre el consumo de grasas saludables para una alimentación sana en niños y adolescentes:

Limitar la ingesta de grasa a un máximo de un 30% del total de calorías diarias. La mayoría de las grasas saturadas (de origen animal, como por ejemplo la mantequilla) deben sustituirse por aceites vegetales insaturados o margarinas blandas.

### DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS DE LAS GRASAS INSATURADAS

La OMS aconseja consumir de forma prioritaria las grasas que se encuentran en la mayoría de los aceites (oliva, girasol, soja...) y en sus derivados, como es el caso de las margarinas blandas (aquellas que vienen presentadas en tarrinas y son fácilmente untables). También encontramos este tipo de grasas en los pescados azules, los frutos secos, las aceitunas y en el aguacate, por ejemplo. Son las denominadas grasas insaturadas.

La mayor parte de las margarinas son fuente de ácidos grasos omega 3 y omega 6, cuyas propiedades saludables son conocidas por todos. Estos ácidos grasos se denominan esenciales porque, por un lado, son necesarios para que el organismo se mantenga en buenas condiciones de

salud y, por otro lado, porque el cuerpo no los puede fabricar, por lo que es imprescindible ingerirlos a través de nuestra alimentación.

### RENUNCIA A LAS GRASAS SATURADAS

Por otra parte, la OMS también advierte sobre reducir otro tipo de grasas, las saturadas, que son las que se encuentran principalmente en los productos de origen animal, como los lácteos enteros y sus derivados (la mantequilla, el queso...), la carne roja, los embutidos, algunos aperitivos y productos de bollería o pasteles. Por eso, se recomienda reemplazar lácteos enteros por desnatados, la mantequilla por margarina, las carnes rojas por el pescado, o ciertos snacks por frutos secos.

Además, la OMS indica también sustituir el consumo de las grasas saturadas

(las animales y las vegetales de coco y palma), por las de origen vegetal insaturadas, procedentes de semillas, aceite de oliva y productos derivados de ellos, ya que ayudan a reducir las cifras de colesterol, el cual, en niveles altos es considerado como uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, como la angina de pecho y el infarto. Asimismo, el colesterol unido a la hipertensión puede dar lugar a enfermedades del cerebro como el accidente vascular cerebral o el ictus.

Estas recomendaciones sobre las grasas están enmarcadas dentro de unas normas dietéticas generales como lograr un equilibrio calórico y un peso saludables, aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reducir la ingesta de azúcares simples, y el consumo de sal (sodio).

Con estas sencillas medidas conseguiríamos bajar la incidencia de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión, la obesidad o el cáncer.

*Se recomienda sustituir las grasas saturadas, como las presentes en la mantequilla, por grasas insaturadas, las que contiene el aceite de oliva y la margarina. Este hábito deberá incluirse dentro de una alimentación variada y equilibrada, y unirse a la práctica de ejercicio físico. Con estas sencillas medidas, se podrá reducir la incidencia de las enfermedades cardiovasculares en la población general.*



# INFORME

## LA MARGARINA, ALIADA EN LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

*Según la World Heart Federation (WHF), el consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol, lo que está relacionado directamente con el desarrollo de la arteriosclerosis.*

Emili Ros Rahola

Jefe de la Unidad de Lípidos del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Barcelona. Investigador del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición, Instituto de Salud Carlos III.

### RECOMENDACIONES DE LA FEDERACIÓN MUNDIAL DEL CORAZÓN (World Heart Federation, WHF)

La WHF considera que las grasas saturadas (como las que se encuentran en la mantequilla, en los derivados lácteos como el queso, entre otros, o en la mayoría de productos de origen animal) aumentan los niveles de colesterol, lo que es causa de

arteriosclerosis. En cambio, las grasas insaturadas, que se encuentran en el pescado azul, los frutos secos, los aceites y semillas, así como en sus derivados, como la margarina, mejoran los niveles de colesterol<sup>1</sup>.

Las recomendaciones de la WHF sobre cómo mejorar la alimentación sin hacer dieta son las siguientes<sup>2</sup>:

- Comer muchas frutas y

verduras (al menos de cinco a siete raciones al día).

- Tomar diferentes productos elaborados a partir de cereales integrales.

- Escoger productos desnatados o bajos en grasas.

- Consumir margarinas y aceites de girasol, maíz y oliva en vez de mantequilla y otras grasas animales.

- Comer más pescado, legumbres y carne magra.

comunidad de investigadores están de acuerdo en que aplicar unas sencillas pautas dietéticas reduciría considerablemente el riesgo de padecer diferentes enfermedades crónicas relacionadas con el mantenimiento de unos hábitos alimentarios inadecuados.

Cambios en la dieta, por pequeños que sean, conllevan evidentes beneficios para la salud, ya que reducen el riesgo de enfermedades del corazón, como el infarto de miocardio y el

<sup>1</sup><http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/diet/>

<sup>2</sup>[http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user\\_upload/documents/press-releases/HB/publications-heartbeat-2002-09.pdf](http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user_upload/documents/press-releases/HB/publications-heartbeat-2002-09.pdf)

### BENEFICIOS DE LAS GRASAS INSATURADAS

La Federación Mundial del Corazón tiene como objetivo la lucha contra las enfermedades del corazón y los ictus a nivel mundial. Sus recomendaciones están

avaladas por la comunidad científica internacional y son atendidas por instituciones científicas y gubernamentales en todo el mundo.

La alimentación es un factor que influye directamente sobre la salud cardiovascular, tanto en su posible desarrollo como en la prevención. Dada la evidencia científica, instituciones y

ictus. Si atendemos al grupo de las grasas, podemos comprobar que además de la cantidad, la calidad importa. Si bien el consumo de éstas no debe ser superior al 35-40 por ciento del aporte energético total diario, se debe priorizar el consumo de aceites, margarinas, frutos secos, aguacates, aceitunas y semillas por encima de las grasas que encontramos en las carnes y lácteos enteros y sus productos derivados.



*Seguir una alimentación variada y equilibrada, aumentando el consumo de frutas y verduras, reduciendo los alimentos ricos en grasas saturadas, como los lácteos enteros, la mantequilla, el sebo, las carnes grasas y otros productos elaborados con ingredientes de origen animal, como los embutidos, y aumentando el consumo de grasas insaturadas, presentes en los aceites de semillas y frutos oleaginosos y sus derivados como la margarina, junto a la práctica de ejercicio físico, previene las enfermedades cardiovasculares.*

# INFORME

## RECOMENDACIONES DE LA EFSA PARA EL CONSUMO DE GRASAS EN LA DIETA

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha dado su opinión sobre una alegación de salud referente al consumo de ácidos grasos esenciales: **ácido linoleico (LA, omega-6) y ácido alfa linoléico (ALA, omega-3):**

- Los ácidos grasos esenciales son necesarios para un crecimiento y desarrollo normal de los niños.
- El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 gramos de ALA y de 10 gramos de LA al día.

Recientemente, la **eficacia de los esteroides vegetales** ha recibido un nuevo apoyo de la EFSA, que ha indicado que el colesterol-LDL podría reducirse hasta un 11,3% con un consumo de esteroides vegetales de alrededor de 3 gramos en el plazo de 2 a 3 semanas.

El Panel de Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias de EFSA ha establecido valores dietéticos de referencia para el consumo de carbohidratos, fibra dietética, grasas y agua.

En referencia a las grasas, el panel científico recomienda:

Hay suficientes pruebas científicas para afirmar que elevadas ingestas de grasas saturadas y grasas trans provocan un incremento de los niveles de colesterol en sangre que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades de corazón. Los legisladores deben tener presente el beneficio de limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans, reemplazándolas por el de ácidos grasos mono y poliinsaturados.

<http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search&CFID=75114&CFTOKEN=b7b2ab114cd8f66b-78F122E4-DE27-D1F3-F89D83DE344A3810&jsessionid=9212a58daff379b45ab63b134e1645384267TR>

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2693.htm>

[http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas\\_prensa/efsa\\_valores\\_dieteticos.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/notas_prensa/efsa_valores_dieteticos.shtml)

*Reducir las grasas saturadas y trans, y priorizar en su lugar las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, presentes en ciertos aceites vegetales y en sus derivados como la margarina, junto a una dieta variada y equilibrada y ejercicio físico moderado puede contribuir a la disminución del riesgo de tener enfermedades cardiovasculares. En el caso de los niños, estos ácidos grasos esenciales contribuyen a satisfacer las necesidades de su crecimiento y desarrollo.*

### COMENTARIOS DEL PROFESOR ANDREU PALOU

Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universitat de les Illes Balears  
Entre las funciones principales de la EFSA está la de dictaminar o establecer recomendaciones para la salud de la población sobre la ingesta de alimentos o sus componentes y para que las empresas o productores en general puedan informar a los consumidores de los beneficios o propiedades saludables de sus productos. Para ello, la EFSA realiza en cada caso un examen exhaustivo de toda la investigación que se ha realizado sobre los nutrientes para los que se pide una declaración o alegación de salud y remite a la Comisión Europea el dictamen correspondiente y sus conclusiones. Además, hace pública esta información, poniéndola a disposición de todos en Internet. Es la Comisión Europea la que finalmente da autorización a los productores para que

puedan comunicar que un nutriente de sus productos tiene un efecto beneficioso para la salud, así como las condiciones de uso para que tal beneficio se produzca.

La EFSA ha avalado que las compañías productoras de margarina pueden comunicar que el consumo de grasas poliinsaturadas (LA y ALA) ayuda a mejorar el crecimiento y el desarrollo de los niños, en las condiciones de uso indicadas. También que el consumo de margarinas enriquecidas que aportan de 1,5 a 3 gramos diarios de esteroides vegetales reduce la concentración sanguínea de colesterol "malo", uno de los principales factores de riesgo de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

En cuanto a la ingesta de grasas, la EFSA recomienda *que se reduzca al máximo el consumo de grasas saturadas (se encuentran en las carnes grasas rojas y en la leche entera y sus derivados, como el queso o la manteca) y grasas trans (en los alimentos que contienen aceites vegetales parcialmente hidrogenados y que no se han procesado adecuadamente, así como en las grasas lácteas y carne de animales rumiantes, si bien no está claro que todas sean perjudiciales como las parcialmente hidrogenadas), ya que su exceso contribuye a un aumento de la concentración sanguínea de colesterol y por lo tanto favorece el desarrollo de enfermedades del corazón. Estas grasas deberían ser reemplazadas por grasas poliinsaturadas (grasas esenciales, omega-3 y omega-6, que se encuentran en varios de los aceites de origen vegetal, como el de maíz, girasol... y sus derivados como la margarina, así como en frutos secos, pescado azul, etcétera) y por grasas monoinsaturadas (principalmente en el aceite de oliva).*

Por lo tanto, la sustitución de las grasas saturadas por mono- o poliinsaturadas contribuiría a reducir los niveles de colesterol y, como consecuencia, el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, que son una de las principales causas de morbi-mortalidad en el mundo occidental.