



LAS GRASAS AMIGAS

Beneficiosas para tu salud

Tomar grasas nada tiene que ver con engordar o con poner en riesgo al organismo. Son un nutriente tan esencial como las proteínas o los carbohidratos, pero hay que saber distinguir entre los diferentes tipos.

Si hay un término en alimentación que de manera casi automática genera un cierto rechazo éste es la grasa. ¿Las razones? Primero, que se vincula con la gordura, la obesidad, las antiestéticas redondeces, con la falta de atractivo físico y con futuros problemas de salud. Y, segundo, que según los dictados actuales de la moda, el cine, el deporte y, sobre todo las revistas femeninas, el canon de belleza ideal son las personas esbeltas, delgadas, fibrosas y musculosas, aparentemente libres del estigma de la grasa.

Antes, en tiempos de nuestros abuelos o bisabuelos, cuando el acceso a los alimentos no era ni mucho menos tan fácil y desmesurado como lo es ahora, conseguir alimentos ricos en grasas era casi un imperativo. Y mucho antes, para nuestros ancestros que habitaban la sabana, el acceso a la grasa era una pura cuestión de supervivencia. Es ahora, en la vida moderna, y a causa del sedentarismo, que consumir mucha grasa es contraproducente y provoca desequilibrios y riesgos para la salud.

Con todo, lo cierto es que las grasas no merecen la mala fama con las que se las etiqueta, y es más, tienen una misión esencial para nuestro organismo. Las grasas aportan palatabilidad y untuosidad a los alimentos, haciéndolos más apetecibles y pasaderos, mejoran muchas veces su sabor y favorecen su digestión.

FUNCIONES GENERALES DE LAS GRASAS

Lo que conocemos por grasas son lípidos, en concreto triglicéridos, donde una molécula de glicerol se une con ácidos grasos. Es sintetizada por los animales a partir de la glucosa y está formada por triglicéridos, fosfolípidos y colesterol.

Las grasas son la principal reserva de energía del organismo, es el nutriente que mayor cantidad de calorías nos aporta, unas nueve calorías por gramo, mientras que los carbohidratos sólo proporcionan cuatro por gramo, y actúan como un combustible esencial, que podemos almacenar en grandes cantidades

en el organismo. Este combustible será más necesario cuanto más esfuerzo físico se realice, siendo vital para los deportistas.

Pero, además, las grasas contribuyen a regular la temperatura corporal, ya que la grasa subcutánea funciona como un aislante térmico, facilita la absorción de las vitaminas liposolubles como la A, D, E y K, y por tanto son indispensables para metabolizar muchos alimentos imprescindibles de la dieta.

Constituyen y protegen el tejido celular y colaboran en la formación de hormonas, como las sexuales y las prostaglandinas.

También resultan esenciales para el funcionamiento de los sistemas inmunitario y nervioso. Además, sirven de protección contra traumatismos o posibles golpes.

Los expertos en nutrición aconsejan que entre un 30-35 por ciento de la energía provenga de las grasas, de tal manera que en el caso de los varones adultos, en una dieta de 2.500 calorías diarias, las grasas corresponderían a 80 o cien gramos, y en el caso de las mujeres adultas, se consumirían menos de 70 gramos por 2.000 calorías. Pero convendría analizar el tipo de grasas de las que hablamos.

LA INDUSTRIA SE PONE LAS PILAS

Ante una clientela cada vez mejor informada, las empresas alimentarias han empezado a incluir componentes que o bien reducen cantidades grasas de sus productos o les añaden

otros sobre los que existe consenso sobre sus virtudes terapéuticas. Abundan, para empezar, sopas y cremas bajas en sal, aquellas con bajo contenido graso o de azúcares, o los que incorporan

elementos que los enriquecen de forma positiva como los famosos omega 3, fitosteroles, oligosacáridos, minerales, vitaminas, carotenos y fibra, entre otros nutrientes, haciéndolos más completos.

CÓMO ACTUAR CON LAS GRASAS

Cuando pensamos en grasas, en seguida nos vienen a la mente un chuletón de cerdo, unos huevos fritos, embutidos y lácteos enteros o curados, por no hablar de pastas dulces, helados o cruasanes. Estos alimentos, en mayor o menor medida, forman parte de nuestra dieta habitual y no es fácil prescindir de ellos, presentes en los menús y colmando nuestros carros de la compra. ➔

EN PORTADA



engordados con hormonas, y atiborrados con antibióticos, como ocurre en la ganadería intensiva.

Menos recomendables aún son las llamadas grasas *trans*, presentes en la bollería industrial, en muchos platos precocinados y en caldos concentrados. Se obtienen añadiendo hidrógeno a aceites vegetales para que se asemejen a la mantequilla. Se han utilizado para dar más sabor y textura a los alimentos, pero su empleo ha descendido en los últimos años y ya hay países que las prohíben. Este tipo de grasas se comportan como saturadas y contribuyen al incremento del colesterol.

Entre los alimentos ricos en grasas saturadas, las más perjudiciales para la salud y aquellas que hay que moderar su consumo, encontramos:

- Los productos cárnicos.
- Los embutidos.
- Los lácteos grasos como la leche entera, la mantequilla o los quesos curados.
- Los huevos.
- La manteca de cacao.
- Los aceites de coco y los de palma (cuyo cultivo intensivo está contribuyendo a la destrucción de las selvas tropicales).

Este tipo de grasas son más difíciles de asimilar por nuestro organismo y a la larga pueden llegar a acumularse en las paredes de las arterias y llegar a producir problemas cardíacos, vasculares, obesidad y trastornos venosos. Por ello, los diferentes organismos y expertos recomiendan moderar el consumo de estas grasas, que no deberían aportar más del diez por ciento de total o algo menos, y preferir las carnes magras y los lácteos desnatados o descremados.

Un problema añadido es que la mitad o más de las grasas de las carnes no son visibles (como advierte Valentín Fuster en su libro "La Ciencia de la Salud") y, aunque se aparte la más visible, no se reduce el contenido graso más que a la mitad, como mucho. El consejo es disminuir el consumo de alimentos de origen animal, a excepción del pescado.

Otra recomendación es consumir carne o huevos de animales criados con alimentos orgánicos o ecológicos, que no hayan sido

GRASAS MONOINSATURADAS: EL ACEITE DE OLIVA

Contamos también con la posibilidad de enriquecer la dieta con grasas mucho más saludables y que cumplen una misión vital en nuestro organismo.

El principal representante de los ácidos grasos monoinsaturados es el aceite de oliva, rico en ácido oleico del tipo omega 3 y 6, aportando a nuestra dieta un 15 por ciento de las grasas totales de la dieta.

Mucho se ha hablado de sus bondades: disminuye el colesterol y la tensión arterial, protege de la arteriosclerosis y los accidentes coronarios, es antioxidante, favorece la digestión y mejora el sabor de los alimentos.

Otros ácidos grasos monoinsaturados están contenidos en algunos frutos secos como las avellanas, las almendras, las nueces, también en el aguacate y en algunos pescados, siendo también beneficiosos para la salud, si se hace un consumo controlado.

LOS OMEGA 3

Por su parte, los ácidos poliinsaturados están representados por dos familias, que en conjunto han de sumar el diez por ciento del valor calórico. Se conocen como esenciales, porque a diferencia de otros ácidos grasos, el organismo no los puede sintetizar y deben ser ingeridos por nosotros a través de la dieta.

Están presentes en los pescados azules como la caballa, el salmón, la sardina, el boquerón o el atún. Conviene consumir este tipo de pescado al menos



LA OPINIÓN DEL EXPERTO



MARTA ABARDÍA

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.
www.nutricionistasbarcelona.es

"Tenemos que enseñar a los adolescentes a diferenciar entre las grasas buenas y las malas"

Las grasas son esenciales para diversas funciones del organismo, ¿qué riesgos se corren si evitamos de forma drástica su ingesta?

Al no comer grasas tendríamos problemas en nuestro sistema nervioso, ya que la células de nuestro cuerpo precisan de ellas para poder formarse correctamente. La grasa tiene un papel fundamental, envuelve nuestros órganos (los protege) y los aguanta. Otro de los muchos riesgos es padecer severos problemas de estreñimiento.

¿En qué casos aconsejaría la toma de otros aceites vegetales diferentes al de oliva?

Es beneficioso tomar aceite de girasol para evitar las enfermedades cardiovasculares. Se puede tomar en crudo, en guisos, hervidos, cuando hagamos pescados "a la papillote" (envueltos en papel de aluminio o de estraza) o preparados al horno a una temperatura máxima de 170° C, ya que este aceite no aguanta más temperatura. El aceite de soja se puede utilizar en ensaladas y para freír. Yo lo aconsejo durante el periodo de la menopausia. Y el aceite de onagra para procesos inflamatorios y problemas dermatológicos de sequedad.

¿Cuándo convendría tomar suplementos con ácidos grasos esenciales?

Daríamos suplementos sólo cuando se tienen patologías como triglicéridos altos, colesterol, hipertensión, trombosis, diabetes. También se puede dar en mujeres embarazadas para que se forme bien el sistema nervioso del feto y durante la lactancia.

¿Cómo podemos convencer a un adolescente de la necesidad de ingerir grasas ante el pavor que tienen por engordar por cuestiones estéticas?

Tenemos que educar nutricionalmente. Esto es explicarles qué es una dieta equilibrada y las necesidades calóricas y nutricionales que necesita. Hemos de enseñarle a diferenciar las grasas buenas de las malas.

¿Qué confianza le merecen los productos enriquecidos?

Son una ventaja para las personas que no les gusta o no pueden ingerir ciertos alimentos, de este modo, pueden beneficiarse de los nutrientes que les puedan faltar. Ahora bien, debemos leer la información nutricional del producto para comprobar que lo que nos dicen es cierto.

FUENTES DE GRASAS SALUDABLES

Como nos recuerda la nutricionista Marta Abardía, en una dieta semanal, las distintas grasas deberían oscilar entre:

- **Monoinsaturadas del tipo omega 9:** encuéntralas en el aceite de oliva, el aguacate, el maíz, las semillas de calabaza, el lino, la avellana o las nueces de macadamia. Deben aportar un 15 por ciento

de las calorías totales de nuestra dieta.

- **Polinsaturadas del tipo omega 3:** se hallan en el pescado azul (salmón, bacalao, sardina, bonito, boquerón, arenque, anchoa, trucha...), las nueces, el aceite de lino, las semillas de chía, el aguacate y algunas verduras como la col. Deben aportar entre el uno y el cinco por cien-

to de las calorías totales.

- **Polinsaturadas del tipo omega 6:** están en los aceites de girasol, onagra, borraja, germen de trigo, sésamo, cebada, cardamomo. Deben aportar entre el seis y el diez por ciento de las calorías totales.
- **Grasas saturadas:** no deben exceder el diez por ciento.

→ dos veces por semana, si no tres. El omega 3 no falta tampoco en algunos frutos secos como las nueces y los anacardos, de los que convendría acostumbrarse a tomar cada día o casi.

Sus beneficios terapéuticos se han destacado los últimos tiempos y muchos estudios lo certifican. Disminuyen el colesterol malo o LDL y los niveles de triglicéridos, reducen la presión arterial y protegen al corazón contribuyendo a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, ejercen una

función vasodilatadora y antiplaquetaria y previenen las arritmias. Combaten la fatiga y la astenia, alivian el dolor muscular y favorecen el equilibrio hormonal. Hay quien señala que incluso intervienen en el aprendizaje y la conducta, actuando sobre el cerebro y que refuerzan el sistema inmunitario.

LOS OMEGA 6

Estos ácidos esenciales, cuyo principal componente es el ácido linoleico, están presentes en aceites vegetales como el de girasol, de

cártamo, de maíz, el de las pepitas de uva y el de onagra, entre otros. Los omega 6 también están presentes en algunos frutos secos, en el germen de trigo y en la soja.

Se les atribuyen notables virtudes terapéuticas hormonales y antiinflamatorias en casos de artritis, previenen los trastornos cardiovasculares, reducen la tensión arterial, tienen propiedades hipocolesterolemiantes, mejoran la salud de la piel, combaten las impurezas y la sequedad y tienen efectos antioxidantes y antialérgicos. Se consideran adecuados en situaciones de estrés y son especialmente útiles para los trastornos de la menopausia y para los desarreglos menstruales. Según cuenta el célebre doctor Fuster, este tipo de grasas son positivas para las personas con diabetes, ya que las grasas omega 6 mejorarían la eficacia de la insulina a la hora de regular el nivel de azúcar en sangre, aunque se precisarían de más estudios para poder confirmarlo.

Algunos de estos aceites vegetales conviene utilizarlos crudos, para aliñar o hacer salsas, porque al freírlos se oxidan, cosa que no sucede con el de oliva.

DESEQUILIBRIO ACTUAL ENTRE EL OMEGA 6 Y EL OMEGA 3

En la dieta española existe un cierto desequilibrio entre el consumo de omega 6 y omega 3 a favor del primero, en una proporción máxima de 40 a 1, debido, principalmente al abuso del aceite de girasol para cocinar.

Un exceso de omega 6 hace descender por igual el colesterol malo y bueno y dificulta la síntesis de omega 3, lo que podría acarrear problemas inflamatorios, y favorecer la aparición de trombosis y arteriosclerosis.

La recomendación es ir aumentando el consumo de omega 3 en detrimento del omega 6. Y, para ello, conviene acostumbrarse a cocinar o aliñar con el aceite de oliva sobre los demás de manera habitual, recurrir a los frutos secos y, si no somos vegetarianos, probar a menudo el pescado azul.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Toma cada día semillas enteras o trituradas, como las de lino, calabaza o sésamo, ya que nos aseguran un aporte conjunto de omega 3 y omega 6. Inclúyelas en ensaladas o sopas.
- Utiliza el aceite de oliva para cocinar y aliñar, entre tres y cinco cucharadas al día, ya sea en ensaladas, verduras, salsas o guisados.
- Evita usar un aceite que genere espuma o mucho humo cuando se calienta. Los ácidos



grasas monoinsaturados son más estables y resistentes al calor. La opción más sana es la utilización de aceite de oliva virgen.

- Opta por los quesos frescos sobre los curados y la leche desnatada sobre la entera.
- El consumo de mantequilla debe ser moderado.
- Hay que evitar en lo posible las grasas hidrogenadas que se encuentran en productos de bollería, platos precocinados, patatas fritas y caldos concentrados.
- Acostumbra a los niños a tomar frutas y frutos secos, en lugar de permitir que consuman tantas golosinas y dulces.
- Toma unas cuatro o cinco nueces al día, es una excelente idea para mimar el corazón.
- El aguacate en ensalada o untado en el pan es una excelente idea para aprovecharse de sus grasas saludables.
- Es preferible consumir la verdura al vapor o hervida que frita.
- No abuses de las frituras.

Una dieta exenta de grasas puede poner en riesgo la salud. Hay que saber elegir el tipo de grasa y la cantidad precisa.

- El pescado azul es un alimento que se altera con facilidad. Hay que consumirlo el mismo día de la compra o bien congelarlo.
- Los pescados son más saludables cocinados al horno o a la plancha que fritos.
- Se recomienda tomar pescado azul dos o tres veces por semana. El pescado blanco también contiene omega 3, pero menos cantidad.

- Se deben leer bien las etiquetas de los productos y rechazar aquellos que contengan aceites vegetales hidrogenados.
- No hay que perder de vista que las grasas están presentes en muchos alimentos de consumo habitual, como los chocolates con leche, las galletas, las pastas dulces y hasta en

las aceitunas. Por ello, modera su consumo.

- La yema de los huevos contiene colesterol, pero pueden tomarse hasta tres o cuatro a la semana, mejor duros que fritos, y mejor si proceden de gallinas libres y alimentadas con productos ecológicos (los que se indican como primer dígito con el número 0 ó 1 en la cáscara).
- Retira de las carnes las grasas visibles y la piel en el pollo y el pavo.
- No consumas más de tres veces a la semana carne, siendo mejor la magra (pollo, pavo, conejo...) preparada al horno o a la plancha y acompañada de verduras.
- El marisco contiene más colesterol que el pescado, aunque el primero nos aporta glucógeno y minerales.
- Opta, en lo posible, por la alimentación ecológica, de temporada y de proximidad.
- Y si necesidad de obsesionarnos, el consejo final es tratar de llevar una dieta variada y equilibrada, que en nuestro entorno debiera ser la dieta mediterránea. ♦

Texto: Jordi Cebrián