

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DE LAS GRASAS TRANS

---



- 
- ➔ Las grasas trans están presentes en alimentos tales como los panificados, productos de repostería, las galletitas y los productos de copetín (snacks).
- 



- 
- ➔ El consumo de grasas trans es peligroso para la salud ya que incrementa el colesterol LDL (conocido como colesterol “malo”) y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes.
- 



- 
- ➔ La OMS recomienda eliminar las grasas trans de la dieta.
-

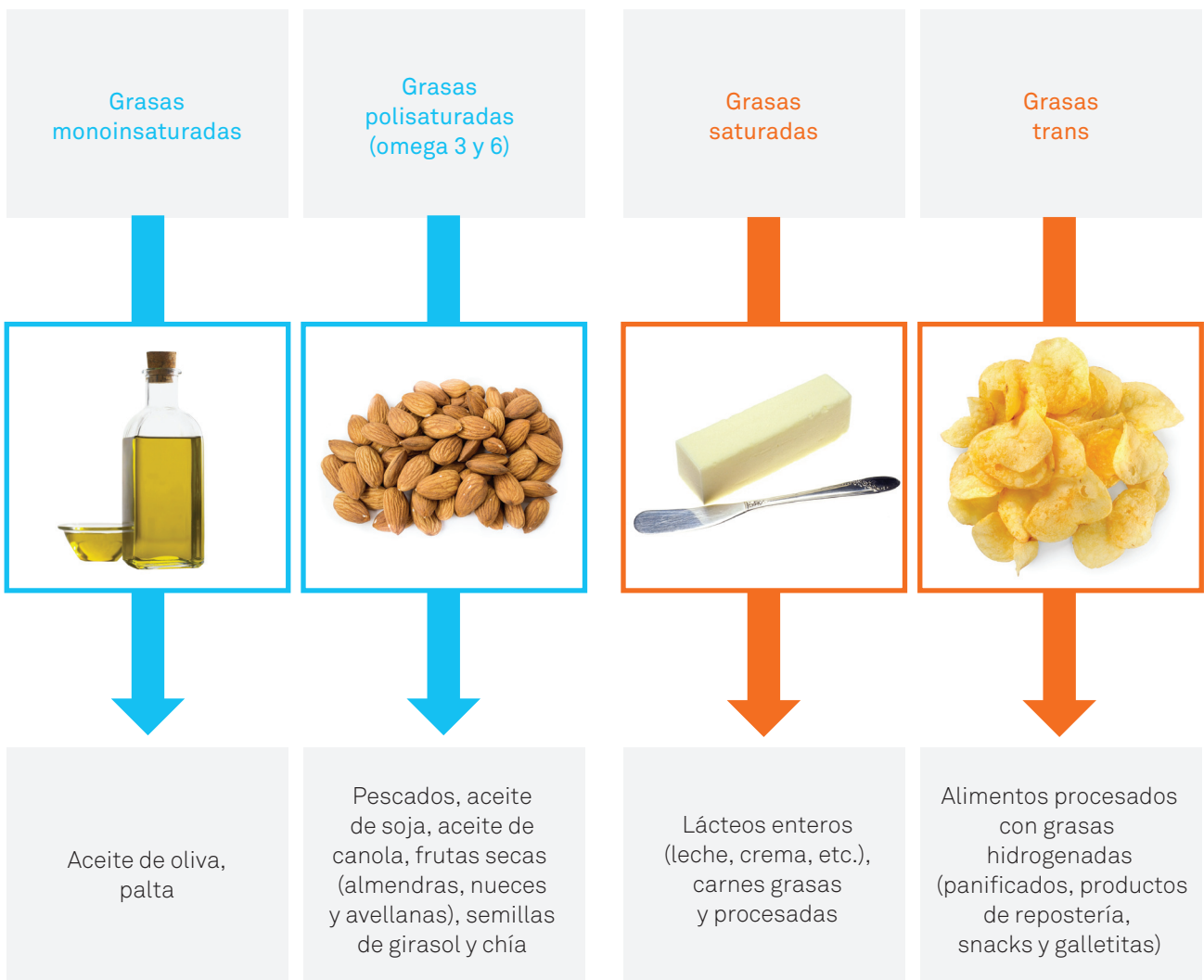
## 1 ¿Qué tipos de grasas están presentes en los alimentos?

La calidad de las grasas que se consumen habitualmente es de suma importancia para lograr una alimentación saludable:

Existen grasas comúnmente conocidas como “grasas buenas”, esenciales para el desarrollo y beneficiosas para la salud,<sup>1,2</sup> como las grasas insaturadas mono-

saturadas (Omega-9) y poliinsaturadas (Omega-3 y Omega-6). Pero también existen las llamadas “grasas malas”, como las grasas saturadas y las grasas trans, que aumentan el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares<sup>3</sup> (ver figura 1). Las “grasas buenas” son esenciales para la vida, por este motivo, es de gran importancia la calidad de las grasas que se consumen (más que la cantidad) y promover la sustitución de “grasas malas” por “grasas buenas” en la alimentación.

FIGURA 1. TIPOS DE GRASAS EN LA ALIMENTACIÓN



## 2 ¿Qué cantidad de grasas es necesario consumir por día? ¿Todas las grasas son perjudiciales para la salud?

Diversos estudios han demostrado que existe una percepción errónea acerca del consumo de grasas en la alimentación.<sup>4</sup> Al contrario de la creencia más extendida, no todas las grasas son perjudiciales para la salud.

Sin embargo, una alimentación saludable no implica, necesariamente, reducir la proporción de grasas de la dieta sino sustituir las “grasas malas” (saturadas y trans) por “grasas buenas” (monoinsaturadas y poliinsaturadas).

Según la declaración de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la

Organización Mundial de la Salud (FAO/WHO 2008), **la ingesta máxima de grasa total en la alimentación debería ser de entre el 30 y 35% del total de la energía** (calorías) diaria para personas adultas y la ingesta mínima, del 15% para la mayoría de los individuos.

En todos los casos, **la ingesta de ácidos grasos trans (grasas trans) debería ser menor al 1% del total de calorías consumidas diariamente.**<sup>5</sup>

### ③ ¿Cuál es el origen de los ácidos grasos trans (AGT) o grasas trans en la alimentación?<sup>6</sup>

A lo largo de la historia, los seres humanos han consumido AGT. El origen de esos AGT y las cantidades han variado considerablemente de acuerdo a variables tales como los avances tecnológicos, la localización geográfica, el acceso a los alimentos y los cambios en los hábitos alimentarios.<sup>7</sup>

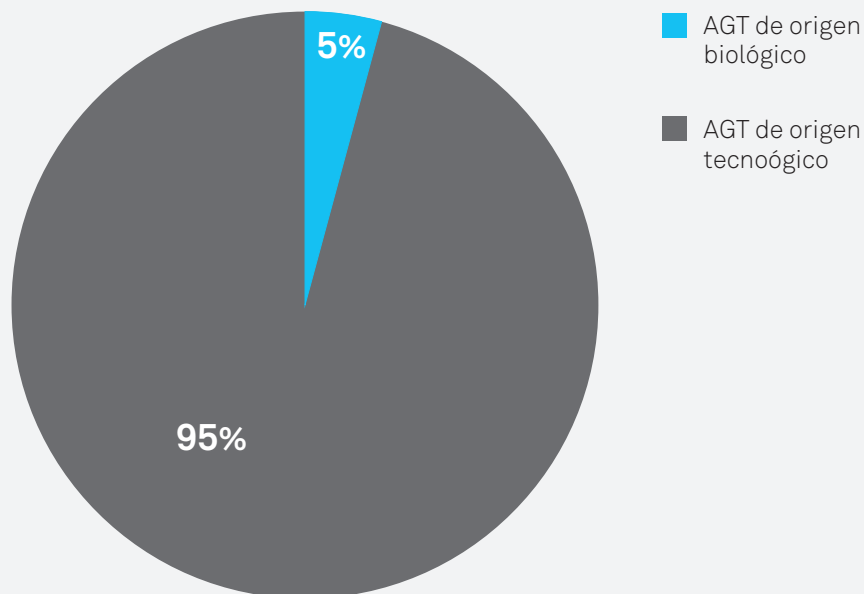
En la actualidad, los AGT presentes en los alimentos pueden tener un origen biológico o tecnológico:

- **AGT de origen biológico:** son los que se encuentran naturalmente en la carne, la leche y los derivados láct-

teos de animales rumiantes. Representan entre un **1%** y un **5%** del total de los AGT que consumimos.

- **AGT de origen tecnológico:** son aquellos que se obtienen mediante un proceso de hidrogenación de aceites, generalmente de origen vegetal, que los transforma en productos sólidos o semisólidos que se utilizan en los procesos de producción de numerosos alimentos. Los AGT de origen tecnológico están presentes en alimentos tales como los panificados, productos de repostería, las galletitas y los productos de copetín (snacks). El uso de los AGT en los procesos industriales se ha extendido debido a su largo tiempo de conservación, estabilidad durante la fritura, solidez y bajo costo. Los AGT de origen tecnológico representan entre el **95%** y el **99%** del consumo total.

#### CONSUMO DE GRASAS TRANS



#### 4 ¿Por qué el consumo de AGT es peligroso para la salud?

La alimentación inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Según datos del Ministerio de Salud de la Nación, en Argentina las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (principales ENT) representan un 32% de las causas de muerte.<sup>8</sup> Si bien el uso de grasas trans ofrece ciertas ventajas para las industrias de alimentos, hay evidencia suficiente que indica que su consumo es peligroso para la salud ya que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de muerte súbita de origen cardíaco y de diabetes mellitus. Esto se debe a que las grasas trans incrementan el colesterol LDL (conocido como colesterol “malo”) y disminuyen el colesterol HDL (colesterol “bueno”).<sup>9</sup>

La evidencia concluyente que asocia el consumo de grasas trans con la mortalidad y discapacidad producida por las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares ha causado gran preocupación a nivel mundial y ha llevado a que los organismos internacionales y las autoridades de salud pública de diferentes países comiencen a diseñar e implementar estrategias para reducir el uso de grasas trans en la producción de alimentos.

Existe evidencia suficiente que indica que la eliminación de las grasas trans de los alimentos es una manera eficaz de proteger la salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares.<sup>10</sup> Además, está comprobado que resulta factible para la producción industrial de la mayoría de los alimentos. De hecho, el uso de grasas trans se ha reducido en varios países a lo largo de los últimos diez años.

Según la OMS, una ingesta diaria de 5 gr de grasas trans puede aumentar en un 25% el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

#### 5 ¿Qué se puede hacer para reducir el consumo de grasas trans de producción industrial?

Durante la 57ª Asamblea Mundial de la Salud celebrada en mayo de 2004, como parte de la “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, la OMS recomendó eliminar las grasas trans de los alimentos procesados destinados al consumo humano. En este marco, y como parte de las medidas tendientes a luchar contra las enfermedades no transmisibles (ENT), la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), conformó un grupo de expertos (Grupo de Trabajo “Las Américas libres de grasas trans” -TFFA, por su sigla en inglés-). Este grupo de trabajo realizó una revisión sistemática de las investigaciones referidas al uso y al impacto del consumo de las grasas trans en la salud para estimar la magnitud del problema de salud pública y realizar recomendaciones con el fin de eliminar los AGT en los alimentos industrializados.<sup>11</sup> Como resultado del trabajo, se establecieron una serie de estándares cuyo objetivo es la supresión paulatina de los ácidos grasos trans en la producción industrial, con la finalidad de prevenir las ENT, mejorar la alimentación y fomentar un estilo de vida más saludable en el continente americano. Las recomendaciones se encuentran contenidas en la “Declaración de Río de Janeiro”,<sup>12</sup> firmada por autoridades de salud pública de la región y representantes de la industria de alimentos. Las principales medidas recomendadas por la declaración establecen que:

- Los ácidos grasos trans (AGT) de producción industrial deberían sustituirse en los alimentos procesados. Su presencia no debería ser mayor al 2% del total de grasas en aceites y margarinas y al 5% del total de grasas en alimentos procesados.
- El etiquetado nutricional de alimentos procesados debería ser obligatorio e incluir la declaración del contenido de AGT.
- La alternativa preferida a los AGT deberían ser las grasas insaturadas cis, incluidos los ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3. Las grasas saturadas sólo deben usarse como sustitutos de los AGT, en ausencia de una alternativa viable para aplicaciones específicas.
- Se recomienda que los restaurantes y empresas de servicios de alimentos, avancen en los cambios sugeridos e informen sobre contenido de AGT en sus preparaciones.
- Se sugiere a los gobiernos establecer incentivos a la producción de aceites y grasas sustitutos de AGT.
- Se recomienda a los gobiernos realizar estudios y monitoreo del contenido de grasas trans en los alimentos y su ingesta para conocer la situación actual y evaluar los cambios tras la adopción de las medidas propuestas.

## Para reducir el consumo de ácidos grasos trans (grasas trans) en la población, los gobiernos deberían:

- Adoptar las medidas necesarias para reducir el uso de grasas trans en los alimentos industrializados.
- Establecer estándares de etiquetado de los alimentos industrializados para facilitar la información a los consumidores.
- Monitorear la implementación de las medidas para vigilar su cumplimiento y efectividad.
- Concientizar a la población acerca de los riesgos para la salud que produce el consumo de grasas trans.

### ⑥ ¿Qué se está haciendo en Argentina para reducir el consumo de grasas trans?

En 2010 el Ministerio de Salud de la Nación lanzó la campaña “Argentina 2014 libre de grasas trans”. Dicha campaña, además de informar a la población acerca de los efectos nocivos del consumo de grasas trans, busca “lograr que todas las empresas de alimentos se informen sobre lo establecido en el Código Alimentario Argentino referente a grasas trans, y que realicen las modificaciones tecnológicas necesarias para adecuarse a la nueva reglamentación”.<sup>13</sup>

En 2010, la Resolución Conjunta 137/10 - 941/10 de la Secretaría de Políticas, Regulación e Institutos y la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca introdu-

jo un artículo en el Código Alimentario Argentino que restringe el contenido de grasas trans en los alimentos industrializados, de acuerdo a los estándares establecidos por la comunidad científica internacional. Este artículo establece que:

*“El contenido de ácidos grasos trans de producción industrial en los alimentos no debe ser mayor a: 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y a 5% del total de grasas en el resto de los alimentos.”* (Capítulo III- Artículo 155 tris. Código Alimentario Argentino)

A partir de 2015, la industria de alimentos debería haber alcanzado las metas establecidas en el Código Alimentario.

## REFERENCIAS

1. Calder PC, et al., Essential fats for future health. Proceedings of the 9th Unilever Nutrition Symposium, 26- 27 May 2010. European Journal of Clinical Nutrition, 2010; 64, S1-S13.
2. Food and Agriculture Organization, Interim Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acids. From the Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, November 10-14, 2008, WHO HQ, Geneva.
3. Uauy R., Dietary fat quality for optimal health and well-being: overview of recommendations, Ann Nutr Metab 2009; 54(suppl 1): 2-7.
4. Diekman C, Malcolm K (2009), Consumer perception and insights on fats and fatty acids: knowledge on the quality of diet fat, Ann Nutr Metab, 2009; 54 (Suppl 1), 25-32.
5. Nishida C. and Uauy R., WHO Scientific Update on health consequences of trans fatty acids: introduction, Eur J Clin Nutr. May;63 Suppl 2:S1-4, 2009.
6. Información obtenida de Organización Panamericana de la salud, Aceites saludables y la eliminación de ácidos grasos trans de origen industrial en las Américas. Iniciativa para la prevención de enfermedades crónicas, Washington, D.C., OPS, 2008
7. Simopoulos A., Overview of evolutionary aspects of omega-3 fatty acids in the diet, World Rev Nutr Diet 1998; 83:1-11.
8. Campaña "Argentina 2014 libre de grasas trans". Ministerio de Salud de la Nación. [http://www.msal.gov.ar/ent/index.php?option=com\\_content&view=article&id=348:campana-qargentina-2014-libre-de-Grasas](http://www.msal.gov.ar/ent/index.php?option=com_content&view=article&id=348:campana-qargentina-2014-libre-de-Grasas)
9. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC., Trans fatty acids and cardiovascular disease. N Engl J Med 2006;354(15):1601-13.
10. Organización Panamericana de la Salud, Salud en las Américas, Volumen I. Washington, DC: OPS; 2007
11. Ver: Organización Panamericana de la Salud, Aceites saludables y la eliminación de ácidos grasos trans de origen industrial en las Américas. Iniciativa para la prevención de enfermedades crónicas. Washington DC, OPS 2008. Disponible en: [http://www.ficargentina.org/images/stories/Documentos/grasas\\_trans\\_ops.pdf](http://www.ficargentina.org/images/stories/Documentos/grasas_trans_ops.pdf)
12. "Las Américas Libres de Grasas Trans". Declaración de Río de Janeiro. OPS/OMS, 2008. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/americas-libres-trans.pdf>
13. Ver: [http://www.msal.gov.ar/ent/index.php?option=com\\_content&view=article&id=348:campana-qargentina-2014-libre-de-Grasas](http://www.msal.gov.ar/ent/index.php?option=com_content&view=article&id=348:campana-qargentina-2014-libre-de-Grasas)