

La salud en el plato

JOSEP CORBELLA
Barcelona

No manchan como el aceite o la mantequilla. No se detectan por el sabor ni por el olor. No aparecen en las etiquetas de los alimentos. Pero están ahí. Son las grasas trans, que la industria alimentaria añade a algunos productos y que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "aumentan de manera significativa el riesgo de infarto y otras enfermedades cardiovasculares".

En España, los consumidores están en situación de indefensión ante las grasas trans. No tienen modo de saber qué alimentos las contienen ni en qué cantidades. Para tratar de averiguarlo, *La Vanguardia* se ha puesto en contacto con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), con la Agencia Catalana de Seguretat Alimentaria (Acsa) y con tres investigadores especialistas en nutrición de la UB, la URV y el IMIM. Sin éxito. Todo el mundo da por hecho que algunos alimentos llevan grasas trans, pero nadie sabe precisar cuáles.

Los datos publicados más recientes que las fuentes consultadas han podido facilitar corresponden a una muestra de alimentos analizada por la Aesan en el 2006. "El problema es que no se hacen análisis sistemáticos para ver qué alimentos contienen gra-

RIESGO PARA LA SALUD

Aumentar la cantidad de estas grasas en la dieta multiplica el riesgo cardiovascular

ADOPCIÓN DE MEDIDAS

EE.UU. prohibirá el uso de grasas trans artificiales en la industria alimentaria

sas trans y que no es obligatorio indicar en las etiquetas si las contienen o no", explica Helmut Schröder, del Institut del Mar d'Investigació Mèdica (IMIM).

Médicos y científicos han advertido que las grasas trans reducen el colesterol bueno (o colesterol HDL), elevan el malo (LDL) y suponen un problema de salud pública importante. Aumentar en un 2% la cantidad de calorías de la dieta aportadas por las grasas trans supone multiplicar por dos el riesgo de infarto, según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard basado en datos de 120.000 mujeres a lo largo de 20 años. Esta cifra sitúa a las grasas trans como "peores que las saturadas para la salud cardiovascular", informa Carmen Vidal, catedrática de Nutrición de la Universitat de Barcelona (UB).

Aunque una persona sana puede consumir una cantidad moderada de grasas trans sin sufrir

Los consumidores europeos no pueden saber la cantidad de lípidos perjudiciales que toman

Grasas ocultas

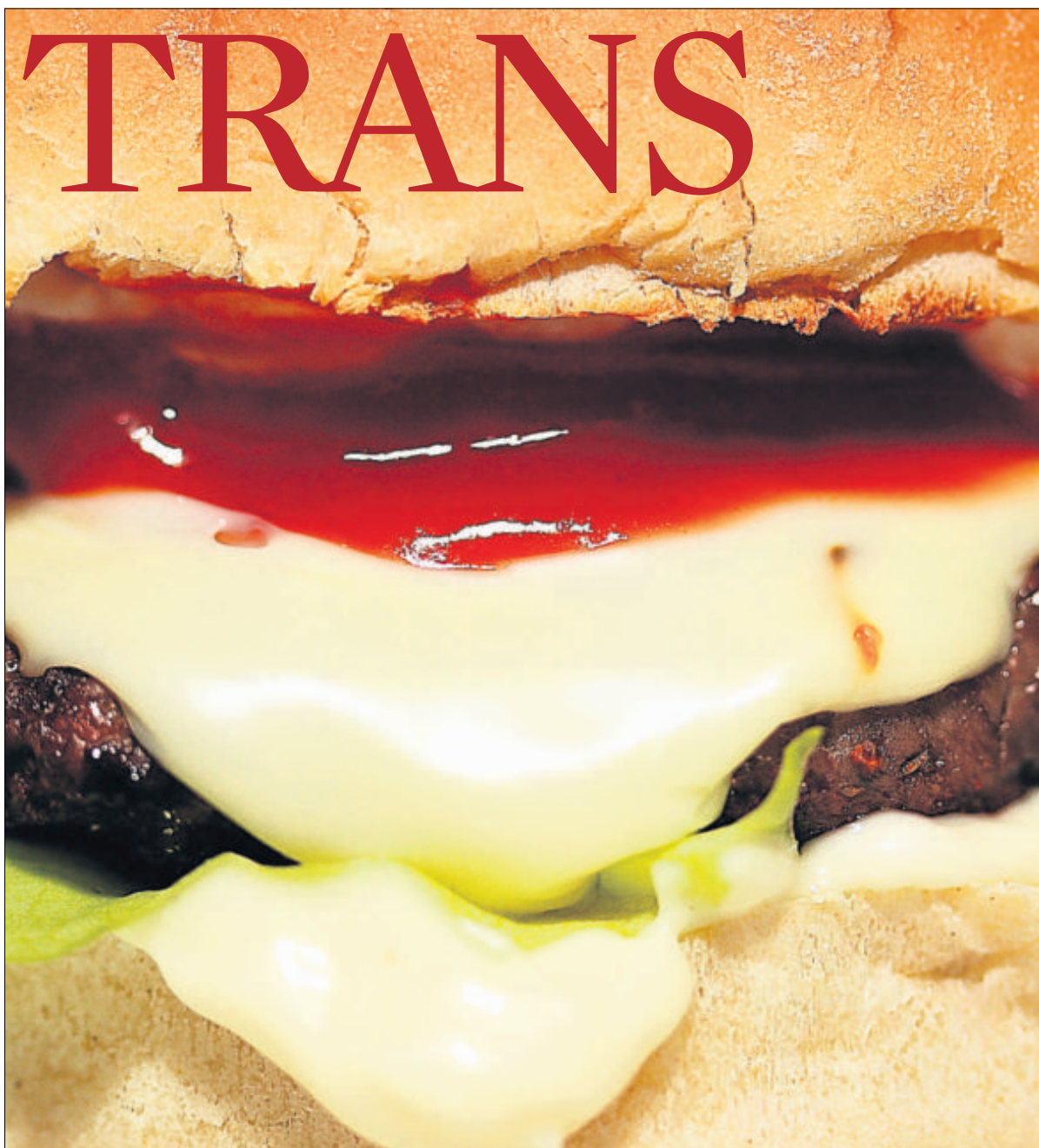
consecuencias negativas, la OMS sostiene que "restaurantes y productores de alimentos deberían evitar el uso de grasas trans" y que "los gobiernos deberían tomar medidas para defender alternativas que las sustituyan".

Es lo que ha hecho Estados Unidos, que este mes ha anunciado que prohibirá el uso de grasas trans artificiales en la industria alimentaria. La retirada será gradual y el calendario se acordará con las empresas del sector, de modo que se dejará un margen de tiempo a la industria para buscar alternativas.

En Europa, en cambio, la UE y la mayoría de los gobiernos se han inhibido. Islandia las ha prohibido y Dinamarca, Suiza y Austria las han regulado. En el Reino Unido algunas empresas como Pizza Hut, Burger King o los

grandes almacenes Sainsbury's las han eliminado de manera voluntaria.

Pero en España las grasas trans se pueden utilizar sin restricciones. El Ministerio de Sanidad anunció en la legislatura anterior que iba a limitar su uso por ley. Pero el redactado final de la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, aprobada cuando era ministra Leire Pajín, se quedó en una declaración de intenciones: "En los procesos industriales en los que se puedan generar ácidos grasos trans, los operadores responsables establecerán las condiciones adecuadas para minimizar la formación de los mismos". Por lo tanto, ninguna obligación: ni etiquetar para informar a los consumidores, ni respetar unas cantidades máximas de grasas trans en los alimentos, ni hacer



GIANLUCA FABRIZIO / GETTY

LOS PRINCIPALES TIPOS DE GRASAS DE LA DIETA

Monoinsaturadas

Abundan en el aceite de oliva y en algunos frutos secos como avellanas y almendras

Poliinsaturadas omega 3

Abundan en el pescado y en las nueces

Poliinsaturadas omega 6

Abundan en aceites vegetales como el de girasol

Saturadas

Abundan en las carnes rojas, embutidos y lácteos no desnatados

Trans

Se encuentran en algunos alimentos procesados

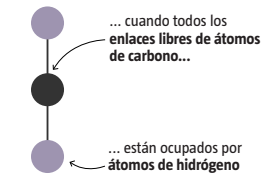
¿Qué son las grasas trans?

Las grasas están formadas por largas cadenas de átomos de carbono, flanqueados por átomos de hidrógeno

Tipos de átomos: ● Carbono ● Hidrógeno ● Oxígeno

SATURADAS

Se dice que las grasas están saturadas...

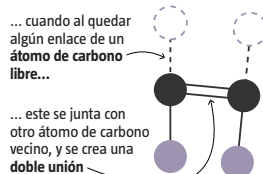


Al unirse los átomos enlazados en una cadena, crean una molécula...

... en forma de línea recta. Esto permite que las moléculas queden empaquetadas unas junto a otras y que la grasa sea sólida a temperatura ambiente

INSATURADAS

Se dice que las grasas están insaturadas...



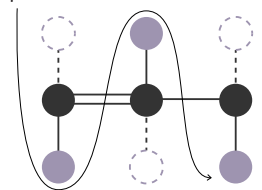
Esta doble unión hace que la molécula se curve...

... y que las moléculas, en lugar de empaquetarse, resbalen entre ellas. La grasa queda líquida a temperatura ambiente

TRANS

En las grasas trans, el doble enlace entre átomos de carbono se modifica.

Se añade un átomo de hidrógeno en la posición opuesta de la cadena, llamada posición trans...



... de este modo, la molécula vuelve a quedar recta...

... y se comporta como una grasa saturada, que queda sólida a temperatura ambiente

controles periódicos del contenido de grasas trans en los alimentos que se distribuyen.

"La política de Estados Unidos y de Europa respecto a las grasas trans es muy distinta", observa Carmen Vidal. "Mientras en Estados Unidos se ha optado por dar información a los consumidores y regular a las empresas por ley,

en Europa se ha preferido buscar acuerdos con las empresas para eliminar paulatinamente estas grasas sin perjudicar al sector".

El reglamento del Parlamento Europeo sobre información alimentaria facilitada al consumidor, aprobado en el 2011, establece que "a más tardar el 13 de diciembre de 2014, la Comisión (...)

¿DÓNDE ESTÁN?

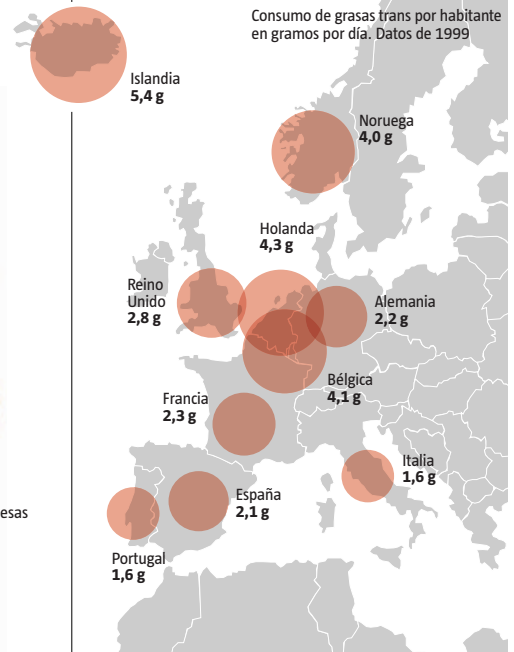
Porcentaje de grasas trans sobre el total de grasas del alimento. Datos de productos analizados en España en el 2006



FUENTE: Estudio Transfair y Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

CONSUMO POR PAÍS

Consumo de grasas trans por habitante en gramos por día. Datos de 1999



LA VANGUARDIA

PAÍSES QUE HAN REGULADO A falta de legislación europea, Dinamarca Islandia o Suiza han regulado las trans

EL CASO ESPAÑOL La industria las puede usar sin restricciones y sin informar a los consumidores

presentará un informe sobre la presencia de grasas trans en los alimentos. La Comisión presentará una propuesta legislativa junto con dicho informe si procede".

La experiencia de Estados Unidos demuestra que la industria alimentaria puede sustituir las grasas trans por otros ingredientes. Pero "cada sustituto no sólo es un reto tecnológico, sino que tiene consecuencias nutricionales, sensoriales y sobre el coste", explica una portavoz de la compañía Puratos, que ha recibido 45 millones de euros de financiación del Banco Europeo de Inversiones para desarrollar ingredien-

tes más saludables para los alimentos procesados.

Las grasas trans tienen las ventajas de que son baratas, mejoran la textura y el sabor de algunos productos y son sólidas a temperatura ambiente. "Podríamos utilizar aceites vegetales para sustituirlas en algunos alimentos, pero su textura cambiará y el precio podría ser más alto", apunta la portavoz de Puratos. Una opción alternativa sería sustituir las grasas trans por grasas interesterificadas, que tienen una estructura química distinta, "pero aún tenemos que investigarlas más a fondo".

El gobernante de Nueva York ejerció un papel pionero al prohibir las grasas trans en los restaurantes en el 2006

Bloomberg, el alcalde de la buena salud

FRANCESC PEIRÓN
Nueva York. Corresponsal

Michael Bloomberg se le conocerá como el alcalde de la salud de Nueva York. Nadie le discutirá en su legado, cuando ceda la vara de mando el próximo 1 de enero a Bill de Blasio, el afán por trabajar en beneficio de la sanidad de los ciudadanos.

Menos nicotina y menos comida tóxica.

Sus tres mandatos han suscitado varias polémicas sanitarias. Pese a su derrota temporal contra los envases grandes de refrescos -más de uno pronostica que el tiempo le dará la razón-, Bloomberg ha demostrado la

fuerza del converso en su lucha contra el tabaquismo. Como buen exfumador, prohibió el humo en restaurantes y bares.

Le criticaron, pero hoy, doce años después, su victoria es indiscutible. Incluso sacó adelante que no se pudiera fumar en los parques o las playas de la ciudad.

Su preocupación por el bienestar físico de los neoyorquinos tiene otros hitos. La administración federal ha empezado la tramitación para impedir el uso de las grasas trans (artificiales) en los productos alimenticios. Aunque su presencia se ha ido reduciendo en los últimos años -en buena medida por la obligación de que consten en las etiquetas desde el 2003-, aún son muy utilizadas en

productos tan populares como la bollería industrial, la pastelería empaquetada o las pizzas congeladas. Un 2% de su consumo diario aumenta un 25% el riesgo de una enfermedad cardiovascular.

Eso lo comprendió el alcalde multimillonario, que en el 2006 ejerció su protagonismo pionero al vetar las grasas trans en los restaurantes de la Gran Manzana.

"Siempre ha ido un poco por delante, propone cosas, le critican, pero se sale con la suya", afirma el cardiólogo Valenti Fuster, director médico del hospital Mount Sinai en Nueva York y director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) en Madrid.

Esta iniciativa, que según Fus-

ter ha tenido un impacto muy positivo, provocó protestas de las asociaciones de empresarios de la hostelería. Naturalmente, si algo tienen estas sustancias es el

Hubo oposición de restaurantes, pero los ciudadanos entendieron el peligro de la comida tóxica

abaratamiento de costes. Bloomberg no cedió, entre otras cosas porque los ciudadanos entendieron el efecto nocivo de las grasas trans. El tabaco crea adicción, las

grasas trans provocan repulsión.

El alcalde, que impulsó además la obligación de informar en los menús del número de calorías y que trató de reducir el consumo de sal, se salió con la suya a pesar de que el lobby de restauradores le acusó de actuar como una nanny state, como un estado protector en exceso. El doctor Fuster aplaude su resistencia.

Explica que la libertad de fumar o de cocinar como se quiera choca con la realidad de que esas libertades afectan a la economía de un país. Provocan muchas más enfermedades y la sanidad es muy cara. Ese concepto del estado protector "recorta la libertad de algunos -aclara-, pero beneficia al país en su conjunto".