

CONSUMO

## El enemigo en casa

07.04.08 - JESÚS LLONA LARRAURI

Las grasas 'trans' proceden fundamentalmente de la manipulación industrial, mediante hidrogenación a partir de ciertas grasas vegetales. Se convierten en sólidos y evitan que se enrancien los alimentos, y es la razón por la que se utilizan desgraciadamente en el 90% de los alimentos procesados que se comercializan: alargan su vida, mejoran su sabor y además, son mucho más baratos que otras grasas originales.

Las grasas nobles como los aceites de oliva, girasol, maíz o mantequilla desaparecen y la industria ofrece otras como la grasa de palma, coco, palmiste, karité, etc., con niveles altos de ácidos grasos 'trans', poco aconsejables para la salud cardiovascular porque producen elevación del LDL o 'colesterol malo' en detrimento del HDL o 'bueno'. Mientras nuestro organismo 'reconoce' las grasas saturadas y las asimila, no ocurre lo mismo con las 'trans', porque su estructura se ha modificado; las acumula, y a la larga acaban interfiriendo los procesos metabólicos. Además, se adhieren a las arterias mucho más rápido que otras grasas.

La desinformación es de tal calibre que la mayoría de los consumidores piensan que las grasas vegetales, cualesquiera que sean, benefician la salud. Las 'trans' se han prohibido en Dinamarca, desde hace un año Canadá y Estados Unidos exigen detallar su presencia en el etiquetado de cualquier producto, en el Reino Unido hay gran polémica, y en España la estrategia NAOS exige reducirlas progresivamente para luchar contra la obesidad, arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares y colesterol, pero no hay normativa legal al respecto.

¿Dónde están? en una bolsa de patatas fritas, 6-7 gr. de 'trans'; una hamburguesa tiene 2,5-3g.; un bollo envasado tipo donuts, 5-6 g.; un quesito, 2,3 g.; una magdalena, 2 g; una rebanada de pan de molde, 0,8-1g.; dos galletas María 1-1,5g.; la mayor parte de las margarinas tienen cantidades de 'trans' inferiores a 0,5g. pero quedan algunas todavía que tienen mucho más. El pan de molde se comercializa blando con muchas 'trans'; los cereales integrales comerciales también las llevan. Para los amantes del fast food: patatas fritas, más whopper con queso, más batido de chocolate = 35-40 g. de 'trans'.

¿Cuánto es mucho? No hay normativa, lo mejor es evitarlas, la educación sanitaria y básica, que tanto se echa en falta. ¿A quien corresponde enseñar al ciudadano? Cuando un fabricante no identifica la grasa que utiliza, cuidado: puede ser poco recomendable.