

Demasiadas grasas saturadas

Según la OCU 2 de cada 3 productos contienen unos altos niveles de grasas

Un estudio de la OCU ha analizado la cantidad y calidad de las grasas en 69 alimentos, entre los que había bollería, aperitivos, galletas y pan, salsas, platos preparados... El informe sirve para comprobar que el 68% de los productos analizados excede las cantidades recomendadas en grasas saturadas: es decir, 2 de cada 3 productos se pasan con este tipo de grasas, que son las peores enemigas de una buena salud cardiovascular.

Sin embargo, no se debe criminalizar las grasas, ni eliminarlas de nuestra alimentación, ya que el cuerpo las necesita para determinadas funciones como absorber algunas vitaminas. Lo que se recomienda es que éstas sean consumidas de manera moderada, limitando especialmente el consumo de las saturadas.

La familia de las grasas

No todas las grasas son iguales. Los ácidos grasos están formados por cadenas de carbono e hidrógeno: según el tipo de enlaces entre ellos, hay grasas saturadas, que son sólidas o insaturadas, que son líquidas. Las insaturadas a su vez pueden ser poliinsaturadas o monoinsaturadas. Si los aceites se modifican industrialmente para solidificarlos, encontramos las grasas trans.

Lo que es más importante de una grasa es su perfil de ácidos grasos, que son los que determinan el efecto que va a tener en nuestras arterias. Desde el punto de vista de la salud cardiovascular, las peores son las grasas saturadas, que suben el colesterol LDL, el malo.

El análisis de la OCU estudio revela que los productos con los mayores niveles en grasas saturadas están elaborados con aceite de coco y de palma. En cambio, los productos que contienen aceite de girasol son los que muestran un menor nivel de grasas saturadas. Además, solo 8 de los productos del análisis mostraron una presencia de grasas trans, con unas cantidades pequeñas sin efectos nocivos para la salud.

Si se comparan los resultados del estudio con los obtenidos en 2003 y 2008 por la misma organización, se puede observar que algunos productos han mejorado y han optado por una composición más saludable: dos ejemplos son las patatas Pringles (que han bajado el contenido en grasa del 39 al 31%) o Santa Ana (pasa del 35 al 29%). No obstante, sigue siendo un porcentaje elevado, por lo que su consumo debe ser ocasional.

Sellos de sociedades científicas: ¿son fiables?

Según la OCU, los sellos de sociedades científicas no garantizan que el producto sea más saludable y, muchas veces, conducen al engaño. De hecho, algunos acogen productos que contienen un 30% de grasas saturadas y contenidos en azúcares superiores al 20%.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Otras Industrias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>