

Todo lo que necesitas saber sobre las grasas

Por Susan Bowerman

En lo que respecta al consumo de grasas en la dieta, la historia de la nutrición ha sido siempre muy simple: las grasas saturadas son malas y las grasas polisaturadas son buenas. Sin embargo, en la actualidad, la cosa se complica, pues existen grasas “trans” y cada vez causa más interés saber qué cantidad de grasas no saturadas debemos incluir en la dieta.

Cuando hablamos de grasas en la dieta, realmente estamos refiriéndonos a los triglicéridos. Los triglicéridos son la forma en la que las grasas aparecen en nuestros alimentos y la forma en la que se acumulan en nuestras células. Los triglicéridos poseen la estructura de un tenedor de tres puntas. La base de ese tenedor está formada por una molécula llamada glicerol, que se tiene tres tipos de ácidos grasos unidos a él, justo como las puntas de un tenedor. En la mayoría de las grasas que comemos, estos tres ácidos grasos no aparecen siempre de la misma forma. Sin embargo, cuando consumimos triglicéridos “mixtos”, los diferentes tipos de ácidos que contienen hacen las funciones de las puntas del tenedor.

Existen un gran número de ácidos grasos diferentes en los alimentos, y dependiendo de su estructura química, pueden ser saturados o insaturados. En términos simples, un ácido graso está compuesto por una cadena de átomos de carbono de longitudes variables. La mayoría de las grasas que se acumulan en la cadena, se encuentran en el pescado y en los vegetales, mientras que la parte más corta de la cadena se forma por grasas procedentes de alimentos como la mantequilla o el coco.

Cuando estas cadenas de átomos de carbono se conectan unas con otras a través de un único vínculo químico, estos ácidos grasos se denominan “saturados”. Pero los vínculos dobles se pueden conectar entre ellos también. Si sólo hay un vínculo doble en la cadena, el ácido graso se denomina monosaturado; cuando hay más de un vínculo doble, se denomina polisaturado.

Por su estructura química, estas cadenas de ácidos grasos tienden a ser muy sencillas (tienden a empaquetarse muy juntas haciendo que las grasas primarias de las que se componen sean normalmente sólidas a temperatura ambiente. Nosotros adquirimos la mayor parte de los ácidos grasos saturados de las grasas animales (quesos, mantequilla y carnes), comidas cuyas grasas son bastante “duras”.

Por otro lado, los ácidos grasos polisaturados (de nuevo, por su estructura química) tienen diferentes propiedades. Sus cadenas de carbono son más flexibles (no se empaquetan tan cerca como las otras, por lo que las grasas que contienen muchos ácidos grasos polisaturados tienden a ser más líquidas a temperatura ambiente). Muchas de las grasas no saturadas que ingerimos proceden de alimentos vegetales (en forma de aceites como el de oliva o como los frutos secos) y todos ellos son ricas fuentes de ácidos grasos polisaturados.

La preocupación por los efectos de la ingesta de grasas para la salud tiene que ver con el hecho de que estos ácidos grasos pueden elevar el nivel de colesterol LDL en sangre (popularmente conocido como colesterol “malo”), que incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Generalmente, los ácidos grasos

no saturados se consideran más saludables que las grasas saturadas porque no suelen incrementar los niveles de colesterol en la sangre.

Cuando los ácidos grasos trans aparecen en nuestra alimentación

Los ácidos grasos trans de los que hemos oído tanto hablar, en realidad son muy raros de encontrar en la naturaleza (sólo unos pocos aparecen en productos lácteos o en la carne). Muchos de los ácidos grasos que comemos están creados durante el procesamiento de los alimentos, (normalmente, cuando los aceites son convertidos en grasas para untar, como por ejemplo, la conversión del aceite vegetal en margarina) mediante un proceso denominado hidrogenación.

Las comidas industriales utilizan este tipo de grasas muy a menudo en la fabricación de productos como tartas, galletas y chocolatinas y muchos restaurantes utilizan grasas hidrogenadas para freír ya que pueden ser reutilizadas mayor número de veces que los aceites vegetales sin perder tan rápido su sabor. Pero el problema es que, al igual que las grasas saturadas, estas también incrementan el nivel de colesterol LDL en la sangre, por lo que son considerados como nocivos para la salud.

Los Omega 3 y los Omega 6

Existe una creciente preocupación por mantener un equilibrio entre los dos tipos de grasas polisaturadas (el Omega 3 y el Omega 6). El desequilibrio entre ambas es malo para nuestra salud.

Nos es tan sencillo decir que los ácidos grasos Omega 3 son los buenos y los Omega 6 son los malos. Ninguno de los dos es enteramente malo. De hecho, son llamados “ácidos grasos esenciales”, porque necesitamos ingerirlos ya que nuestro cuerpo no puede estar sin ellos. Y, en pequeñas cantidades (y en el equilibrio apropiado), estos ácidos grasos esenciales sirven para realizar funciones muy importantes para nuestro cuerpo como apoyar el crecimiento, la visión y el funcionamiento del cerebro.

El problema está en tomar mucha cantidad de ácidos grasos Omega 6 y no la suficiente de Omega 3. Cuando los ácidos grasos Omega 6 están divididos, producen mensajes químicos que provocan una inflamación generalizada que puede tener efectos nocivos en prácticamente todos los sistemas del cuerpo. Por otro lado, cuando los ácidos grasos Omega 3 se dividen, los productos finales son antiinflamatorios y protectores, por lo que mantener estos dos procesos equilibrados es vital.

La dieta de los humanos fue diseñada para suministrar al cuerpo de los ácidos grasos necesarios. Nuestros antepasados cazadores y recolectores obtenían estas grasas necesarias de forma natural de la abundancia de alimentos vegetales que consumían, como las frutas, verduras, frutos secos y semillas generalmente y, cuando podían, de animales procedentes del mar y de la tierra que se alimentaban también de estos vegetales.

Aunque no parecen grasas, todos los alimentos vegetales contienen ambos ácidos grasos esenciales y se ha estimado que los menús ancestrales proveían de la misma cantidad de Omega 3 y de Omega 6. Y, cabe destacar, que la cantidad de grasa que nuestros antepasados tomaban era muy baja.

Pero en los últimos 150 años, nuestro suministro de alimentos ha cambiado de manera tan dramática que ahora comemos aproximadamente 15 veces más cantidad de ácidos grasos Omega-6 que de Omega-3, sobrepasando así el equilibrio ideal. Además de eso, comemos demasiadas grasas de todo tipo – añadiendo calorías innecesarias y aumentando el riesgo de aumento de peso.

Gracias, en parte, a la amplia disponibilidad de aceites a base de granos - en especial el aceite de maíz, que es una de las más ricas fuentes de grasas Omega-6 - sobrecargamos de omega-6 las patatas, los aderezos para ensaladas y los dulces. Al mismo tiempo, nos quedamos cortos cuando se trata de comer

alimentos como verduras, pescado, nueces y semillas que suponen el suministro de ácidos grasos Omega-3. Y, con cada vez mayor cantidad de alimentos procesados en nuestra cadena alimentaria, también ha habido un aumento en la cantidad de ácidos grasos trans que comemos.

Una buena noticia

Podemos cambiar la proporción de estos ácidos grasos en nuestra dieta. Una de las prácticas más sanas es tratar de comer pescado varias veces a la semana, ya que posee ácidos grasos Omega-3 saludables. El pescado fresco es bueno, pero el pescado en conserva es más cómodo y también es conveniente. Si no eres un amante del pescado, puedes complementar tu dieta con cápsulas de aceite de pescado que te proporcionan ácidos grasos Omega-3.

Las frutas y verduras, a pesar de que son bajas en grasa, tienen un sano equilibrio de los ácidos grasos que contienen. Y, por supuesto, proporcionan muchas vitaminas y minerales beneficiosos, fitonutrientes y fibra. Curiosamente, las frutas contienen en sus semillas la mayoría de grasa que posee y, por tanto, se puede obtener un beneficio extra comiendo frutas con semillas comestibles como las bayas, el kiwi y la granada. Sin olvidar tampoco las nueces, que son grandes fuentes vegetales de grasas saludables y se pueden añadir a todos los tipos de platos, desde las ensaladas o los platos de verduras hasta los cereales o el arroz.

Debemos cuidar nuestro nivel de Omega 3, pero también debemos hacer un esfuerzo por disminuir el de Omega 6, las grasas trans y las saturadas, eliminando el consumo de alimentos grasos. Debemos reducir el consumo de carne tanto como sea posible y limitar las grasas animales procedentes de las salchichas, el bacon, el queso, la mantequilla y los helados, reduciendo los postres, las salsas, las comidas fritas y los productos prefabricados de nuestra dieta todo lo que podamos.
