

La comunidad científica internacional insiste en la importancia de no excluir las grasas saludables de la dieta

27-03-09
Europa Press

La comunidad científica internacional destaca la importancia de no excluir las grasas saludables de la dieta dentro del primer borrador del Documento de Consenso sobre la Calidad de las Grasas, que ha sido presentado bajo el auspicio de la Union of Nutritional Sciences (IUNS) y elaborado por 40 médicos de 25 países distintos.

El documento, que tiene como objetivo convertirse en la pauta definitiva sobre las recomendaciones de la dieta entorno a las grasas, destaca la importancia de aumentar el consumo de grasas esenciales (como los Omega 3 y 6) y reducir el consumo de grasas saturadas y trans.

"Las grasas esenciales son necesarias para el desarrollo neurológico, la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades degenerativas", han advertido en la presentación, que ha tenido lugar en el VI Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA), celebrado en Córdoba. Así, se han destacado dos alimentos grasos claves: el aceite de oliva como fuente de grasas monoinsaturadas y la margarina, como la principal fuente de grasas poliinsaturadas y esenciales.

Al respecto, el especialista de de la Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis del Servicio de Medicina Interna del Hospital de Bellvitge (Barcelona), el doctor Xavier Pintó, ha explicado que "el documento tiene como principal objetivo terminar con las confusiones respecto al consumo de grasas y lanzar la advertencia de que el consumo de grasas esenciales es muy bajo y el de grasas saturadas demasiado alto".

Los trans no deben superar el 1%

Entre otras recomendaciones, el documento señala que las grasas deben aportar entre el 30 y el 35 por ciento de la energía diaria; las grasas saturadas no deben aportar más del 10 por ciento; los ácidos grasos poliinsaturados deben constituir entre el 6 y 10 por ciento de la ingesta energética diaria; mientras que las grasas trans no deben superar el 1 por ciento; y el resto debe completarse con grasas monoinsaturadas.

"Pequeños cambios pueden producir mejorías importantes en la salud. Un ejemplo de ello puede ser cambiar productos lácteos grasos por alternativas bajas en grasa; carnes grasas por carnes magras, grasas animales por vegetales", explica Pinto.

Por otra parte, el director del laboratorio de Nutrición y Genética y catedrático de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston), José María Ordovás, ha recordado que se cometen muchos errores en referencia a las grasas "eliminándolas para bajar peso", y que "las grasas son necesarias en nuestra alimentación diaria porque son claves para el crecimiento y desarrollo y tienen alto impacto en los niveles de colesterol y la incidencia de enfermedad coronaria e ictus".

Finalmente, y en representación del compromiso de la industria, la nutricionista Raquel Bernácer ha insistido en la importancia de la colaboración entre la industria de la alimentación y los expertos en salud y nutrición para asegurar, entre todos, un mensaje apropiado, actualizado, y basado en la evidencia.