

Grasas **saludables**.

Las grasas tienen mala reputación. Esto es porque después de la Segunda Guerra Mundial comenzamos a presenciar como cada vez más gente contraía infarto de miocardio y fallecía por lo que hubo que comenzar a investigar las causas.

Fue, sobre todo, en Estados Unidos donde apareció la relación entre consumo de grasas y muerte de origen cardiovascular.

En un principio se asoció que el consumo de casi todas las grasas promovía la arteriosclerosis y las enfermedades asociadas. Es así como empezó toda una ola de consumo light, dietético o libre de grasas.

Hoy aceptamos que nuestro cuerpo necesita un consumo de grasas, pero no todas son iguales por lo que es necesario saber identificar las características y calidad de cada una para tener una buena salud.

¿Las **grasas animales** son malas?

Podemos decir que hay diferentes grupos de grasas en función de su composición. Las grasas buenas para la salud son, por ejemplo, los ácidos grasos insaturados. Los encontramos en una gran cantidad de aceites como el de oliva también en las nueces, aguacate, pero también en los pescados azules que son muy ricos en omega 3. Los ácidos grasos saturados, por el contrario, son perjudiciales para la salud y los encontramos en la carne, charcutería (toda), la mantequilla, el queso y otros derivados lácteos y también en el aceite de palma y de coco que tiene un gran contenido de ácidos grasos saturados. Recapitulando no se pueden diferenciar la buena y mala grasa porque el origen sea animal o vegetal. Tenemos que saber reconocer cuáles son ácidos grasos saturados e insaturados y reemplazar los primeros por los segundos.

¿Cuando leemos una etiqueta que dice **grasas vegetales** podemos estar tranquilos?

Los aceites de coco, de palma, palmiste contienen muchísimos ácidos grasos saturados. Son muy utilizados por la industria alimentaria porque son económicos, ayudan a mantener muy bien la comida y además a darle sabor, textura y consistencia, en resumen, todo lo que engaña a nuestro paladar. Sobre todo, se ven en los productos precocinados.

Una grasa peor aún es la hidrogenación de los aceites vegetales insaturados que los convierte mediante un proceso químico de líquido a sólido y fáciles de untar por ejemplo la margarina.

Las llamadas grasas trans son particularmente nefastas para nuestra salud cardiovascular y de las que no debemos utilizar por ningún motivo. Este tipo de grasas también las encontramos cuando se reutiliza muchas veces el aceite para freír.

El **colesterol** no tiene tanta importancia para la salud ¿es así?

Hay que distinguir entre el colesterol que encontramos en los alimentos de aquel que está en nuestra sangre. El colesterol que se encuentra en determinados alimentos no se traduce en un incremento del colesterol sanguíneo. Es por eso que los alimentos ricos en colesterol como los huevos o el hígado ya no son un tema tabú como antaño.

Los **ácidos grasos omega** son particularmente buenos para la salud ¿es verdad?

Los ácidos grasos omega 3 DHA forman parte de los ácidos polinsaturados buenos para la salud. Son muy apreciados para proteger la salud cardiovascular y mantener una buena salud cerebral. Los encontramos en los pescados grasos de agua fría, el aceite de colza, lino y nuez.

No es la grasa la que es mala, es el **azúcar**, ¿es verdad?

Comer muchos hidratos de carbono de absorción rápida, como por ejemplo el azúcar, diferentes tipos de harinas son muchas calorías vacías que provocan picos de insulina y de lípidos sanguíneos. Por lo tanto, no es para nada acertado reemplazar las grasas por este tipo de hidratos de carbono. Pero es muy simplista concentrarse en un solo elemento dentro de la alimentación ya que los lípidos, glúcidos y proteínas deben estar en un balance perfecto y debemos aprender a comer de forma equilibrada y consciente en beneficio de nuestra salud.

El resultado es que todo cuenta.

Los aceites y las grasas tienen un lugar muy importante en una alimentación equilibrada. Debemos elegir los ácidos grasos insaturados que encuentran en el aceite de oliva y de colza, las nueces, almendras y avellanas, legumbres y pescados. Evitemos las grasas saturadas que vienen en alimentos precocinados y bollería industrial. Comencemos a informarnos sobre nutrición ya que hoy en día con internet es imposible no tener a personas que se dedican a esto ofreciéndonos buena información. También y como siempre recalco hay que saber leer las etiquetas, no nos quedemos con lo que dice la publicidad de los medios o lo que quiere transmitir el envase, todo esto es fundamental para llevar una vida sana y plena.

Silvia Fernanda Piriz Etulain

Médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria