

Alberto Bartolomé

Saber identificar las grasas, examen de una buena nutrición

Saturadas, poliinsaturadas, ácido oleico, omega 3 y colesterol son denominaciones que se refieren a las grasas. El desconocimiento sobre este componente ha llevado a muchas personas a proscribirlo de su alimentación, lo que empobrece su dieta.

Cada vez son más comunes los productos libres de grasa; sin embargo, una dieta pobre en este componente puede provocar deficiencias energéticas, y problemas en el transporte de vitaminas liposolubles (A, D, K, E). "Las grasas que se ingieren en la dieta proporcionan los ácidos grasos esenciales, favorecen la secreción de bilis y mejoran la deglución", ha explicado María José Roselló, directora de la Diplomatura de Nutrición y Dietética de la Universidad Ramón Llull, de Barcelona, en su intervención en unas jornadas sobre nutrición organizadas por el Instituto Flora.

No todas las grasas son iguales. Las saturadas son una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares; "por el contrario, los ácidos grasos insaturados han demostrado que son protectores para la salud. Éstos pueden ser monoinsaturados, como el ácido oleico del aceite de oliva, o poliinsaturados, como las familias omega 3 (peces, marisco) y omega 6 (legumbres, frutos secos). Por eso es bueno saber de qué tipo de grasa se está hablando", ha afirmado Roselló, que incide en la importancia de una dieta equilibrada en la que el aporte de ácidos grasos poliinsaturados y el de vitaminas esté equilibrado.

El colesterol es una sustancia esencial para el organismo, ya que fabrica vitamina D, es precursor de las hormonas córtico-adrenales, ováricas y testiculares; no obstante, no hay que olvidar que una dieta abundante en colesterol, sobre todo el LDL, aumenta la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

La Organización Mundial de la Salud estima que entre un 15 y un 30 por ciento de la dieta debe estar compuesta por grasas; de ellas, menos del 10 por ciento deben ser grasas saturadas, entre un 5 y un 8 por ciento de omega 6 y entre un 1 y 2 por ciento de omega 3. "Ningún alimento vegetal contiene colesterol, aunque sí pueden tener grasa, como los frutos secos o aceitunas".

"Los cambios en la dieta, la disminución de la actividad física y el incremento de la obesidad están provocando el aumento del riesgo cardiovascular", ha señalado Rosa Ortega, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, de Madrid. "En España el consumo calórico ha bajado. En 1964 se consumían 2.769 kilocalorías al día, y en 2002, sólo 1.848; sin embargo, la obesidad ha aumentado debido a un descenso en el consumo de energía". Según Ortega, ha habido dos grandes damnificados en los cambios de la dieta en España: los cereales y las verduras. La ingesta de los primeros ha pasado de 450 gramos por día en 1964 a apenas 250 gramos/día en 2002. Lo mismo pasa con las verduras, que ha disminuido su ingesta de 450 a menos de 200 gramos/día.