

Problemática de los ácidos grasos trans en la alimentación

Isabel Ariza Pastrana. Marta Lantero Rodríguez. Helena Maiz Gregores.

Licenciatura de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid
iaariza@estumail.ucm.es

Montaña Cámara Hurtado

Departamento de Nutrición y Bromatología II: Bromatología. Facultad de Farmacia
mcamara@farm.ucm.es

Resumen: Las grasas trans son grasas de origen vegetal formadas por la hidrogenación catalítica de sus dobles enlaces, por acción del H₂ y el catalizador, a altas presiones y temperaturas. El objetivo de este proceso es obtener grasas sólidas intentando evitar su enranciamiento. Estas grasas se utilizan en la industria alimentaria para la elaboración de numerosos productos, aunque también pueden aparecer de forma natural en los alimentos. Su consumo excesivo supone un riesgo para la salud a largo plazo, como son la resistencia a la insulina, hiperlipidemia y riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión de la respuesta inmunitaria, problemas en el crecimiento y desarrollo infantil, alteraciones en la leche materna y una posible relación con determinados tipos de cáncer. La OMS aboga por reducir su consumo, pese a que la carencia de sustitutos justifica a las grandes empresas el seguir utilizándolas. Para limitar su presencia en los alimentos se han tomado distintas medidas: el empleo de distintas tecnologías (hidrogenación catalítica, la interesterificación o el fraccionamiento) que minimicen su formación, la existencia de una legislación estricta con la exigencia de su mención explícita en el etiquetado (cuali y cuantitativamente) y la imposición de multas cuando esto no se cumple. Estos requisitos se recogen en la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición (17/2011). Muchas veces los consumidores no tienen formación suficiente para interpretar correctamente esta información y en el extremo contrario, otro segmento importante de la población aun conociendo la importancia de la alimentación para la salud no prestan atención a la información del etiquetado.

Palabras clave: Grasas trans. hidrogenación. alimentación. etiquetado. salud.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.