

Media población mundial peligra de muerte por las grasas trans

Desde el 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) inició una campaña para eliminar las grasas trans, responsables de la muerte por enfermedades cardiacas de medio millón de personas al año, y ha logrado avances, pero este tóxico aún amenaza a 5.000 millones de personas, advierte la agencia.

En los cinco años transcurridos, el número de países que han dictado políticas para la eliminación de estas grasas producidas industrialmente se ha multiplicado por seis hasta llegar a 43 naciones, sumando una población de 2.800 millones personas, pero más de la mitad de la población mundial aún no tiene esta cobertura de seguridad.

«Las grasas trans, hablando francamente, son un tóxico que mata, que no debería tener lugar alguno en la alimentación, y ha llegado el momento de librarse de ellas de una vez por todas», resume tajante, al conocerse el avance de la campaña, el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Esa campaña fue lanzada por la OMS junto a la ONG Resolve to Save Lives (Decisión para Salvar Vidas), cuyo presidente, Tom Frieden, subrayó en la presentación de los nuevos datos que la eliminación de esas grasas artificiales puede evitar la pérdida de 17 millones de vidas en los próximos 25 años.

Muy usados en bollería, a menudo sin saberlo

«Son químicos tóxicos añadidos a nuestra comida sin que hayamos sido informados de ello, sin nuestro consentimiento, producidos al introducir hidrógeno el aceite líquido, lo que lo solidifica. Eso se ve como muy útil para alimentos horneados y de otros tipos, pero esa grasa sigue siendo sólida al llegar a nuestras arterias», explicó.

De esta manera, agregó, «disminuye las lipoproteínas de alta densidad, protectoras de nuestro corazón, y aumenta las de baja densidad, más dañinas para la salud».

Frieden y el director de Nutrición y Seguridad Alimentaria de la OMS, Francesco Branca, destacaron que geográficamente la «guerra

contra las grasas trans» avanza positivamente en la mayoría de los países desarrollados, con leyes ya dictadas contra este tóxico en Estados Unidos, Canadá o buena parte de la Unión Europea.

A la campaña se unen poco a poco también países de desarrollo medio con políticas similares, como India, Argentina, Paraguay o Filipinas, y se espera que este año se unan a ellos importantes economías como México o Nigeria.

La misión es bajar un 2% de su uso

La OMS recomienda básicamente dos políticas contra estas sustancias: establecer un límite nacional de dos gramos de grasas trans industriales por cada cien gramos de grasa total en todos los alimentos y dictar una prohibición en la producción o uso en la industria alimentaria de los aceites parcialmente hidrogenados, una de las fuentes más importantes de esta grasa.

Entre los grandes mercados donde la campaña todavía no ha conseguido llegar se encuentran países como Egipto, Pakistán o Corea del Sur, que como la OMS y Resolve to Save Lives advierten, se encuentran en la lista de naciones con mayor proporción de muertes por enfermedades coronarias con respecto a su población total.

Otros países sin leyes contra las grasas trans y alta incidencia de muertes por problemas cardíacos son Australia, Ecuador o Irán, añade la OMS.

En el otro lado, Dinamarca, el primer país que prohibió estas grasas industriales (en 2003) ha evidenciado en estudios médicos un descenso importante de la incidencia de los problemas coronarios en su población, «mostrando que no tiene por ello que sacrificar el sabor, la calidad o los costes», defendió Frieden.

Aceite de oliva es la mejor alternativa

Para el responsable de la ONG, cualquier aceite, hasta los considerados menos beneficiosos para la salud, es una mejor alternativa a estas grasas trans, aunque «lo mejor es cambiar a los poliinsaturados», entre los que se encuentran los de oliva, soja, sésamo, cacahuete, mostaza o girasol.

Los expertos subrayan la diferencia entre esas grasas trans, coincidiendo en que deben eliminarse, y las grasas saturadas que contienen productos como la mantequilla o la manteca, también asociadas a los problemas coronarios pero hacia las que

recomiendan más bien una reducción del consumo en lugar de una prohibición.

Branca subrayó que la OMS emitirá este año recomendaciones actualizadas sobre el consumo de estas grasas saturadas, mientras Frieden agregó que «puede haber recomendaciones dietarias hacia ellas, pero su situación es muy diferente de la de las grasas trans, que son el 'tabaco' de nuestros alimentos y no tienen cabida».

Con información de 800 noticias