

SALUD / ALIMENTACIÓN

PEDRO DEL CORRAL • MADRID

Enrique es un fraude. Tiene cerca de 40 años, está soltero por convicción y conduce un programa de televisión como «experto en nutrición». Cada noche, se muestra como el vivo ejemplo de lo que se puede conseguir gracias a las pastillas Kiloaway, con las que presume de haber bajado de 105 a 67 kilos. En realidad, se comprometió por contrato a mantener este último peso durante los tres años siguientes, pero no fue capaz de cumplirlo. Engordó y cayeron las ventas. A medida que crecía su angustia, comía más. Y más. La pizza, el helado, el chocolate y las empanadillas se transformaban en culpa, deseo, miedo e ilusión constantemente. Así, hasta que un día se encontró con otras cuatro personas en un terapia de grupo para tratar su sobrepeso. Lo que entonces no sabía el personaje que interpretaba Antonio de la Torre en «Gordos», dirigida por Daniel Sánchez Arévalo, es que el método milagroso que le vendieron a modo de teletienda no tenía en cuenta un factor clave en cualquier dieta: las grasas trans que, entre otras cosas, aumentaban su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer. Sin embargo, esos mismos alimentos que entonces satisfacían sus ansias a golpe de calorías, hoy tendrán que cambiar su composición para transformarse en otros un poquito más saludables: el 15 de mayo entró en vigor la normativa europea que limita la presencia de lípidos hidrogenados a un máximo de dos gramos por cada 100 de grasa. Algo que tanto para Enrique como para el resto de españoles tendrá un impacto positivo para su organismo.

La Organización Mundial de la Salud estima que, cada año, la ingesta de grasas trans causa más de 500.000 muertes por enfermedades cardiovasculares. Éstas consisten en aceites vegetales a los que se añade hidrógeno a presión para conseguir que no sean tan líquidos y tengan una textura más moldeable. Se introdujeron por primera vez en el suministro de alimentos a mediados del siglo XX como

Multas de 15.000 euros para los alimentos que no limiten sus grasas trans

La Comisión Europea las acortará a partir de 2021 por su relación con los problemas del corazón y prohibirá vender productos que tengan más del 2%

sustitutos de la mantequilla, ya que son baratos, duraderos, fáciles de manejar y, además, añaden textura y sabor a diferentes productos alimenticios. El objetivo principal de este proceso es alargar la fecha de caducidad del producto, pero está demostrado que las grasas trans resultantes son más peligrosas para la salud que las saturadas de origen animal. «Son las más nocivas, pues contribuyen al aumento del colesterol malo (LDL) en sangre, a la formación de ateroma y al incremento de los triglicéridos», explica Mónica Pérez, presidenta de la Asociación de Extremadura de Dietistas y Nutricionistas perteneciente al Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas y Nutricionistas. Esto también ocurre con las saturadas, pero en menor medida y con un consumo más alto. De ahí esta limitación, que llega a la Unión Europea cuatro años después de que se estableciese en Estados Unidos. El Reglamento 2019/649, que fija un periodo transitorio de dos años para llevar a cabo este fin, hace referencia a «grasas industriales» porque son las que se añaden en el proceso de producción, donde se quiere incidir para evitar que se elaboren productos con este tipo de lípidos o cuanto menos minimizar su cantidad.

«Tenemos que pensar que éstas se agregarían a las que ya de por sí estarían originalmente en los alimentos, por lo que incrementarían la cantidad que acabamos ingiriendo», subraya Alicia Agui-

lar, profesora de los estudios de Ciencias de la Salud de la Universidad Abierta de Cataluña. No obstante, algunos productos, como la carne de rumiantes o sus derivados, las contienen de forma natural y, por tanto, no están afectados por la nueva regulación. El objetivo de ésta es que aquellas pequeñas empresas que aún no han rebajado su porcentaje de grasas trans, hagan un último esfuerzo para acometerlo. De hecho, la Comisión Europea tiene constancia de que, en los últimos años, algunos Estados miembros ya han dado pasos para acatar el problema, pero quiere armonizar cada una de las leyes para asegurarse de su efectividad en todo el continente. Para ello, utiliza como ejemplo el caso danés, país pionero en restringir su uso, donde tras introducirse límites más estrictos se evitó la muerte de 700 personas al año.

También cita a la ciudad de Nueva York. Pese a las protestas iniciales de la industria cuando se adoptó la prohibición, sus habitantes acudieron un 7,8% menos al hospital entre 2007 y 2013 por ataques cardíacos. «La mayoría de países depende de la industria alimentaria para reducir voluntariamente su contenido. En el caso del nuestro, las grasas trans no siempre aparecen en el etiquetado nutricional, dado que lo normal es especificar la cantidad de grasas totales y saturadas», avisa Elisanda Climent, médico adjunto de Endocrinología del Hospital del Mar de

Barcelona. Si bien es cierto que España se acaba de sumar al límite, un estudio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria desveló que la gran mayoría de los productos están bajo el umbral del 2% que fija la Unión Europea. Y, aún más, estima que los niveles seguirán bajando hasta su práctica desaparición. Pero, ¿qué ocurriría si no se rebajase la cantidad hasta este porcentaje? «Se abriría una procedimiento de inspección y, en caso de confirmarse, se impondría una sanción administrativa», sostiene José María Ferrer, jefe del departamento de Derecho Alimentaria de Ainia. Esta cuestión tiene carácter regional, por lo que si no existe una regulación en la comunidad autónoma correspondiente, se aplicará la normativa estatal. El Real Decreto 1945/1983 considera como infracción grave «las defraudaciones en la naturaleza, composición, calidad, riqueza, peso [...], así como todo acto voluntario de naturaleza similar que suponga una transgresión o incumplimiento en la legislación vigente». Así lo regula el artículo 4.3.2. en relación con el 7 y el 10, donde se fija una multa comprendida entre 601,02 y 15.025,30 euros para aquellos que lo incumplan. «Además, es importante que no sólo se limite su presencia en estos productos, sino que también se comunique al consumidor para que pueda hacer una elección más saludable de los alimentos que va a ingerir». Como en el caso de Enrique.

Enrico Frabetti, Director de Política Alimentaria de FIAB

«En España llevamos años reduciendo su contenido»

-Antes de esta regulación, ¿qué cantidad de grasas trans estaba permitida?

-Hasta ahora no existía un límite legal para este tipo de grasas, aunque en los últimos años en muchos productos ya se habían eliminado o reducido sensiblemente.

-¿Y por qué se ha tardado en eliminarlas en buena parte, sabiendo lo malas que eran para la salud?

-Es necesario hacer una evaluación científica de los efectos que provoca el consumo de la sustancia o nutriente en cuestión sobre la salud, determinar qué cantidad puede consi-



derarse segura. Posteriormente, hay que seguir el procedimiento legal para la elaboración de una ley o norma, lo que supone un periodo de distintos trámites y consultas, además de la evaluación del impacto para entender cómo las distintas opciones legislativas pueden afectar a los consumidores, a los operadores, a las administraciones y al funcionamiento del mercado único europeo. Desde que existe evidencia científica sólida sobre los efectos de las grasas trans en relación al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, la industria ha avanzado en los trabajos para conseguir su eliminación.

-¿Por qué se han utilizado tanto?

-Son ácidos grasos insaturados con uno o más dobles enlaces en configuración trans. Este tipo de configuración es lo que proporciona a estas grasas unas características tecnológicas muy apreciadas en la elabora-

ción de alimentos, pues las convierte en un tipo de materia prima semisólida, con textura muy maleable y resistente al calor.

-Y ahora que cada vez van a tener menos presencia, ¿cómo se van a sustituir?

-En España llevamos años reduciendo el contenido e incluso eliminándolo según las categorías de producto. Las alternativas que permiten reducir el contenido de ácidos grasos trans de origen industrial son varias, y dada su necesidad, están siendo muy estudiadas a nivel científico en los últimos años. Entre las más habituales se encuentran tres: la modificación del proceso de hidrogenación, la interesterificación y el fraccionamiento.

EL RINCÓN
DE MARTA ROBLES



UNA LUCHA CONSTANTE

- Añade hidrógeno a la grasa insaturada grasa más estable y sólida a temperatura ambiente. Más adecuada para su empleo en la preparación de alimentos.
- Aumenta la vida útil del producto y abarata costes.



¿EN QUÉ ALIMENTOS SE EMPLEAN?

- Comida rápida
- Dulces industriales: pastelería, galletas, helados
- Suplementos dietéticos
- Alimentos precocinados
- Patatas fritas de bolsa, chucherías, palomitas

RIESGOS PARA LA SALUD



De 5 a 8 gr diarios aumenta el riesgo de infarto y diabetes.



Estudios científicos relacionan su consumo con el desarrollo de cáncer de mama, próstata y colon.



Aumentan el colesterol «malo» o LDLy reducen el «bueno» o HDL, aceleran el desarrollo de arteriosclerosis.

¿QUÉ SON LAS GRASAS TRANS?

- Son un tipo de grasas vegetales que, al ser sometidas a procesos industriales de hidrogenación, se transforman del estado líquido al sólido. La industria las utiliza para extender el tiempo de caducidad de un producto y no tienen valor nutritivo. Los utiliza para reducir costos, potenciar el sabor y mejorar la textura y la durabilidad de los productos.



¿SE PUEDEN EVITAR?

- Están presentes de forma natural en alimentos como lácteos y carne de rumiantes, de cordero o de cabrito.



¿ESTÁ CONTROLADO SU EMPLEO?

- Dinamarca, Austria, Hungría, Suiza y Letonia han fijado en un 2% el contenido máximo de grasas saturadas, límite al que se acaba de sumar también España.
- La FDA ha prohibido su uso en EE UU para los alimentos de producción industrial.



CARACTERÍSTICAS DE LAS PRINCIPALES GRASAS

Saturadas

- Conocidas como «grasas malas»
- Sólidas a temperatura ambiente (mantequilla)
- Principalmente, en alimentos de origen animal
- Aumentan el colesterol y el riesgo de arteriosclerosis

Insaturadas

- Conocidas como «grasas buenas»
- Líquidas a temperatura ambiente (aceite)
- Abundantes en alimentos de origen vegetal
- Reducen el colesterol y son antiinflamatorias

NORMATIVA EUROPEA

El contenido de ácidos grasos trans sólo esta regulado en los preparados para lactantes y preparados de continuación.



El contenido en ácido grasos no será superior al **3%** del contenido total en materia grasa.



No existe en la legislación vigente sobre etiquetado sobre información alimentaria facilitada al consumidor ninguna obligación de declarar el contenido de grasas trans presentes en los alimentos.

El artículo 30 del Reglamento (UE) Nº 1169/2011 establece que:

El 13 de diciembre de 2014, la Comisión, teniendo en cuenta las pruebas científicas y la experiencia adquirida en los Estados miembros, presentará un informe sobre la presencia de grasas trans en los alimentos y en la dieta general de la población de la Unión.

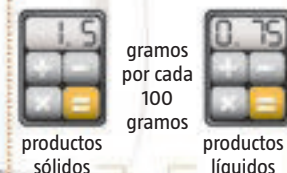
Si está definido por la normativa europea el contenido en ácidos grasos trans que pueden tener los alimentos que quieran utilizar algunas de las Declaraciones Nutricionales y de Propiedades Saludables en los Alimentos.

EQUIVALENCIAS

- 1 bollo industrial
- 5/6 gr de grasas trans
- 150 gr de patatas fritas
- 7 gr de grasas trans

1. Bajo contenido en grasas saturadas

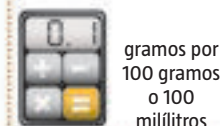
La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no puede ser superior a:



La suma de ambos no deberá aportar más del 10% del valor energético

2. Sin grasas saturadas

Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasas saturadas si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a:



- de los alimentos o materias primas que les proporcionen.
- Estos requisitos no se aplicarán a los productos de origen animal que contengan, de manera natural, ácidos grasos trans.

REGULACIÓN NACIONAL

Ley 17/2011 de 5 julio de 2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

1. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar

En las escuelas infantiles y en los centros escolares no se permitirá la venta de alimentos y bebidas con un alto contenido en ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sal y azúcares. Estos contenidos se establecerán reglamentariamente.



2. Ácidos grasos trans

- En los procesos industriales en los que se puedan generar ácidos grasos «trans», los operadores responsables establecerán las condiciones adecuadas que permitan minimizarlos.
- Los operadores exigirán a sus proveedores la información sobre el contenido de ácidos grasos trans.