

Aportan la energía para mantener la temperatura corporal y efectuar las actividades diarias, pero no todas son iguales ni se necesitan en la misma medida

Grasas amigas

¡Sorprendente, pero confirmado!: para conservar la línea, mantenerse en forma y saludable, no hay que erradicar las grasas del plato, sino ingerir las que benefician al organismo, dentro de una dieta saludable, rica en frutas, verduras, cereales y productos lácteos de bajo contenido graso, señalan ahora los nutricionistas.

El final de año no tiene por qué significar el final de la silueta y el bienestar. Olvidarse por unos días de todas las tensiones acumuladas durante todo un año no implica olvidarse de todos tus esfuerzos, medidas y logros para conservar la línea y mantenerse en forma en los últimos 365 días. Desmádrate, pero no te pases. Recuerda que, en estos días de descontrol, bajar la guardia equivale a subir de peso. ¿El principal riesgo? Las grasas alimentarias, que tienden a acumularse en tu anatomía y en tu sangre, causando

sobrepeso y desórdenes de la salud. ¿Por qué? Porque son la principal fuente de calorías, y una tentación muy difícil de resistir, porque brindan a la comida su más agradable sabor. Saturadas, trans, monoinsaturadas, poliinsaturadas, omega-3, omega-6... Todas las grasas que nos llevamos a la boca son necesarias para el organismo, pero no todas son iguales, ni tienen los mismos efectos, ni las requerimos en la misma medida. Para que no repercutan en la salud ni en la balanza debes saber "quién es quién" en el universo de los lípidos.

Si faltan, si sobran

SI FALTAN La carencia de lípidos debida a una alimentación muy pobre en estas sustancias puede ocasionar desequilibrios enzimáticos, metabólicos y hormonales, lesiones por la ausencia del ácido linoleico esencial que transportan y otros problemas, dado que el orga-

nismo no puede prescindir de las grasas durante un tiempo largo sin sufrir serios trastornos y deficiencias.

SI SOBРАН Cuando las grasas se acumulan causando sobrepeso, además de hacer que te sientas con menos energía, te hará más propen-

sa a sufrir desde celulitis, hipertensión y exceso de colesterol, hasta piedras en la vesícula biliar, distintos cánceres (colon, próstata, mama, útero), diabetes, embolia y artrosis, pasando por dolor de espalda, problemas de la piel y varices.

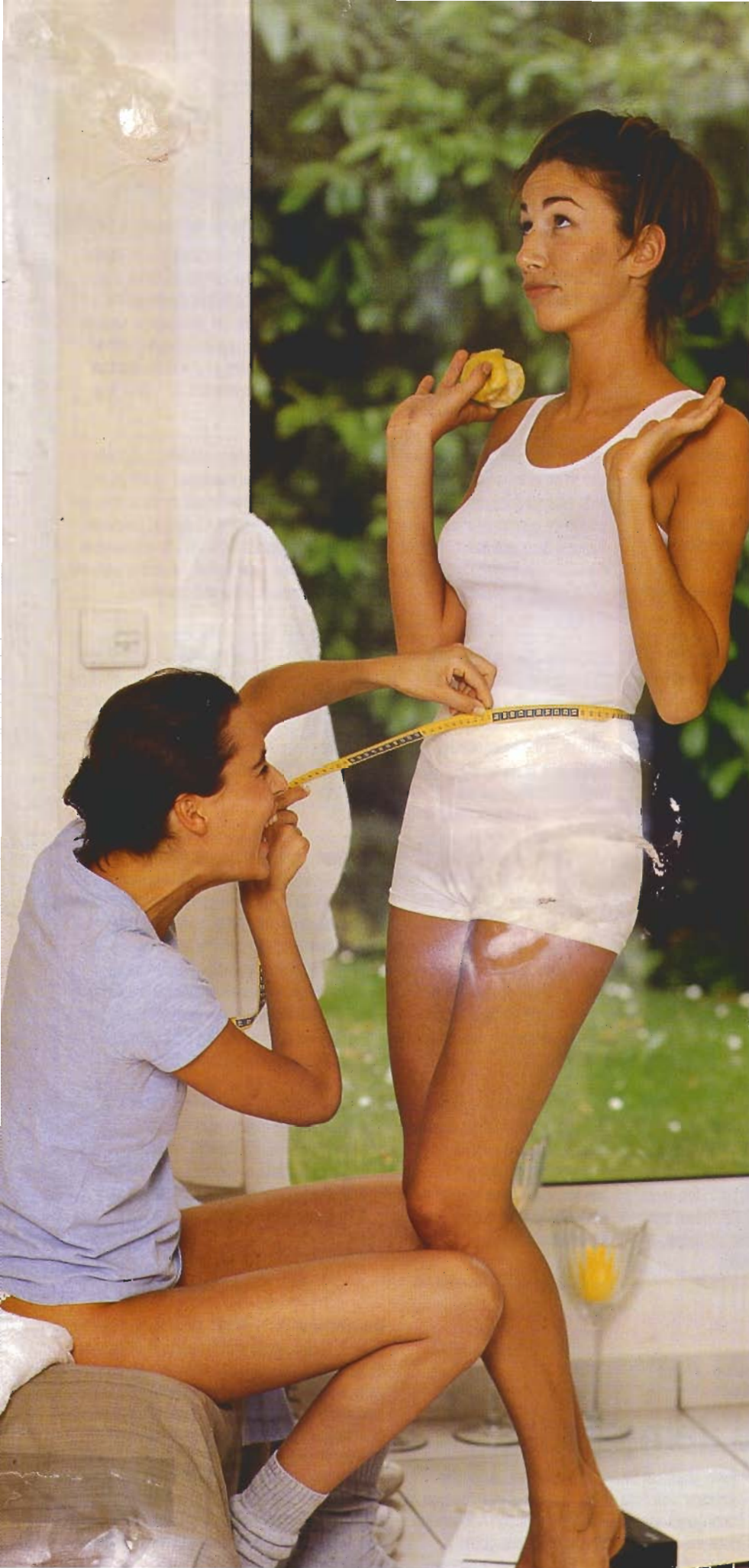
**¡DESCUBRE
CUAL ES CUAL!**

Sorpresa, sorpresa

Algunas grasas son buenas para la salud. ¡Sí, has leído bien! Después de años de predicar que para conservar la salud, la silueta y la forma, la cantidad de calorías que deben consumirse en forma de grasas diariamente no debe superar el 30 por ciento –para algunos expertos incluso esta cantidad es demasiado elevada y no debería exceder el 10-15 por ciento–, ahora los expertos en nutrición están cambiando su definición de dieta saludable. Cada vez más investigaciones indican que, en la medida en que la alimentación abunde en frutas, verduras, cereales y lácteos bajos en grasas, y que el consumo de calorías se ajuste a las necesidades del cuerpo, no están muy

claros los beneficios de cortar radicalmente la ingesta de grasas. La nueva consigna consiste en incluir las buenas grasas, que favorecen la salud, en una alimentación sana, en vez de excluirlas siguiendo un régimen lo más bajo posible en grasas.

Día a día crece la evidencia de que si se comen las grasas correctas se puede mejorar la salud, debido a los distintos efectos que tienen en el cuerpo los ácidos grasos, que son las unidades básicas distintas que componen las grasas de las comidas y que les confieren su nombre cuando son mayoritarios. Así, una grasa es saturada cuando contiene mayoritariamente, ácidos grasos saturados.



¿Amigas o enemigas?

Ni lo uno, ni lo otro. Ni santas, ni satánicas. Eso sí: las grasas son unas amistades peligrosas, necesarias para la vida e incluso favorables para la salud, pero en su justa medida. Antes de considerarlas los demonios de la dieta, debes saber que...

- No es la cantidad de gramos de grasas que consumes la que te hace engordar, sino el exceso de calorías que acumulas al ingerir más de las que quemas.
- Las grasas son necesarias porque llevan vitaminas liposolubles (A, D, E y K) a todo el cuerpo, son una reserva de energía que el organismo moviliza cuando lo necesita; favorecen la secreción de bilis y la absorción del calcio, y son esenciales para producir las hormonas sexuales, además de proteger y aislar órganos, ayudar a mantener la elasticidad de la piel y a regular la temperatura corporal.
- Prácticamente todas las comidas contienen grasas, aunque en distintas proporciones (las frutas poco, los aceites mucho) y variedades (las saturadas de los alimentos de origen animal; las poliinsaturadas de los aceites vegetales y la margarina, y las monoinsaturadas de los aceites de cocina, como el de oliva).
- Engordan porque, independientemente de su origen, contienen más del doble de calorías por gramo que otros componentes de los alimentos como las proteínas y carbohidratos, y se acumulan con facilidad cuando no son utilizadas, pero sólo se convierten en un problema cuando su presencia en el cuerpo es excesiva.
- Las comidas que contienen grasas satisfacen el paladar y el estómago, porque las grasas tardan más en ser digeridas que los hidratos de carbono y las proteínas, y mejoran el aroma, la textura y el sabor de los alimentos.

Las grasas, una a una

	DONDE ESTAN	COMO NOS AFECTAN	QUE NOS CONVIENE
SATURADAS	<p>Son uno de los principales componentes de las dietas occidentales, presentes en las carnes animales (mamíferos y aves), la leche y los productos lácteos "enteros", los aceites tropicales (palma, palmiste, coco) y las margarinas.</p> 	<p>Son las más nocivas para la salud: su consumo elevado puede aumentar el riesgo de padecer un infarto al aumentar el colesterol sanguíneo, y las presentes en las carnes rojas pueden elevar el riesgo de sufrir cáncer de colon.</p>	<p>Hay que recortar su consumo, comiendo más porciones pequeñas de carne magra y queso, quitando la piel de los pollos y gallinas, aumentando el consumo de productos lácteos bajos en grasas y comiendo menos cantidad de comidas altas en grasas como los helados de crema y la mantequilla.</p>
TRANS	<p>Estos ácidos grasos insaturados artificiales, que se comportan como ácidos saturados respecto del colesterol sanguíneo, se encuentran en la bollería y los alimentos fritos industriales, las margarinas, las galletas cookies y crackers y en los productos que contienen aceite vegetal total o parcialmente hidrogenado.</p> 	<p>Las transgrasas parecen elevar el riesgo de ataque cardíaco, han sido relacionadas con un mayor riesgo de cáncer de mama y hay indicios de que agrandan las células adiposas, promoviendo la acumulación de sobrepeso.</p>	<p>Comerlas en menor cantidad, reduciendo el tamaño de las porciones de los alimentos que las contienen, así como la frecuencia con que comemos cookies, productos fritos y bollería industrial. (Es aconsejable leer las etiquetas de los productos para ver si contienen aceites hidrogenados.)</p>
MONOINSATURADAS	<p>Líquidas a temperatura ambiente, aunque se solidifican con el frío, estas grasas sanas y protectoras de las arterias se encuentran sobre todo en los aceites de oliva (el rey de la dieta mediterránea), cacahuete y canola, así como en las nueces (almendras, avellanas, cacahuetes), aguacates y aceitunas.</p> 	<p>Las dietas altas en este tipo de grasa reducen el riesgo cardiovascular, y también las posibilidades de sufrir algunos tipos de cánceres, sobre todo el de mama, según sugieren algunos estudios epidemiológicos.</p>	<p>Los expertos aconsejan elegir el aceite de oliva como el principal aceite de cocina, e incorporar más frutos secos y aguacates a la alimentación, dentro de las proporciones calóricas adecuadas.</p>
OMEGA-6	<p>Estas grasas poliinsaturadas están presentes principalmente en los aceites vegetales, como los de maíz, soja o alazor, y se emplean sobre todo para aliñar las ensaladas, preparar mayonesas y fabricar alimentos procesados.</p> 	<p>Las omega-6 reducen el colesterol y parecen reducir el riesgo de accidentes cardiovasculares, pero hay indicios de que estas grasas podrían elevar el riesgo de cáncer al acelerar el crecimiento de las células precancerosas y tumorales.</p>	<p>Según los expertos, una alimentación saludable debe incluir una proporción igual de ácidos omega-6 y omega-3, pero la dieta occidental incluye cantidades demasiado elevadas de los primeros respecto de los segundos, por lo que se aconseja reducir el consumo de estas grasas, usando aceite de oliva o canola, para obtener sus beneficios, sin exponerse a sus posibles perjuicios.</p>
OMEGA-3	<p>El pescado azul (atún, sardinas, caballa, salmón, bonito, boquerón, anchoa, trucha, pez espada) y los vegetales (verduras de hoja verde, guisantes, legumbres, judías), aceites (nuez y canola) y frutos secos (semillas de lino, nuez del Brasil) son las fuentes más abundantes de estas sanas grasas poliinsaturadas.</p> 	<p>Las dietas altas en omega-3 ayudan a reducir el riesgo cardiovascular y han sido relacionadas con la inhibición del cáncer. Estas grasas son esenciales para el desarrollo del cerebro fetal y estimulan el sistema inmune.</p>	<p>Comer más comidas ricas en omega-3, mientras se reduce el consumo de omega-6, es uno de los consejos en que coinciden más expertos. Los suplementos de este aceite también pueden ser una opción muy saludable.</p>

OPINA EL EXPERTO



Dr. Gregorio Mariscal Bueno
Experto en obesidad y dietética

"Ni pocas, ni demasiadas"

"Las grasas alimentarias son más peligrosas para la línea porque las calorías que se ingieren de esta forma se acumulan más que las ingeridas en forma de azúcares, proteínas o carbohidratos, que se eliminan", afirma el doctor Gre-

gorio Mariscal Bueno. Aún así, "no se puede elaborar una lista negra con los alimentos que incorporen grasas, porque éstas son necesarias para muchos procesos fisiológicos, como la absorción de vitaminas liposolubles. y no due-

den excluirse de la dieta", dice. Según Mariscal Bueno, "para adelgazar o quemar el exceso de grasa se puede mantener una alimentación baja en grasas, pero nunca exenta de estas sustancias", lo cual se consigue "reduciendo el consumo de los alimentos más ricos en grasas animales saturadas y de algunos alimentos vegetales o de origen vegetal: ricos en grasa, como los aceites de palma y coco, el aceite de girasol y otras semillas, y los frutos secos, así como la fructosa (azúcar extraída de las frutas)".