

## SECCIONES

[Clasificados](#)
[Foros](#)
[Portada del día](#)
[Archivo](#)
[Ediciones Anteriores](#)

[Portada](#)
[Hoy por hoy](#)
[Nacionales](#)
[Deportes](#)
[Opinión](#)
[Mundo](#)
[Negocios](#)
[Kaleidoskopio](#)
[Reseña](#)
[Sociales](#)
[Horóscopo](#)
[SUPLEMENTOS](#)
[Ellas Virtual](#)
[Martes Financiero](#)
[Aprendo Web](#)
[R. Empresarial](#)
[SERVICIOS](#)
[Titulares por email](#)
[Directorio de email](#)
[Reportajes](#)
[Columnistas](#)
[TIEMPO LIBRE](#)
[Turismo](#)
[De interés](#)
[Agenda](#)
[Cine](#)
[De noche](#)
[Restaurantes](#)
[Recetas](#)
[SEPARATAS](#)
[Pulso de la Nación](#)
[AYUDA](#)
[Guía del sitio](#)
[Tarifas](#)
[¿Quiénes somos?](#)

## Salud

### Grasas: no son tan perversas

*Los lípidos no solo son necesarios, sino que pueden ser saludables*

**Ricardo Goncebat**

De EFE

El colesterol "malo" o LDL vuelve a estar en la mira. Las nuevas guías norteamericanas recomiendan que el nivel en sangre de estas grasas debe reducirse, y dicen que quienes consumen grasas saturadas, que se encuentran con mayor frecuencia en las comidas de origen animal o procesadas, tienen más riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Estas y multitud de informaciones que van apareciendo día a día contribuyen a aumentar la mala imagen de las grasas que se ingieren, pero ésta es solo una de las caras de la moneda: estos compuestos también aportan la energía para mantener nuestra temperatura y efectuar nuestras actividades diarias, aunque no todos son iguales ni los necesitamos en la misma medida.

#### Calorías que se acumulan

"Las calorías que se ingieren en forma de grasas se acumulan en el cuerpo más que las ingeridas en forma de azúcares, proteínas o carbohidratos, las cuales sufren más transformaciones y se van eliminando; en cambio las grasas alimentarias apenas se transforman en el tracto digestivo", señala el doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico nutricionista, director del centro médico que lleva su nombre, en Madrid.

"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 las vitaminas liposolubles, y no pueden excluirse de la dieta", señala el experto.

Según Mariscal Bueno, "para adelgazar o quemar el exceso adiposo se puede mantener una alimentación baja en grasas, pero no exenta de estas sustancias, lo cual se consigue reduciendo el consumo los alimentos más ricos en grasas animales saturadas".

También conviene restringir el consumo de algunos alimentos vegetales o de origen vegetal ricos en grasa, como son los aceites de palma y coco, aceite de girasol y otras semillas, y los frutos secos, así como la fructosa o azúcar extraída de las frutas.

LASERFOTO EFE



Los expertos aconsejan el aceite de oliva como el principal aceite de cocina. Todas las grasas son necesarias para el organismo, pero no todas tienen los mismos efectos.

**Contáctenos****VISITA****Defensoría del  
pueblo****Reserva de energía**

Según Mariscal Bueno, "no es la cantidad de gramos de grasas que se consumen la que nos hace engordar, sino el exceso de calorías que se acumulan al ingerir más de las que quemamos".

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

Independientemente de su origen, contienen más del doble de calorías por gramo que otros componentes de los alimentos como las proteínas y carbohidratos, se acumulan con facilidad cuando no se utilizan y se convierten en un problema cuando su presencia en el cuerpo es excesiva.

**Cuidado con las saturadas**

Son las más nocivas para la salud, y según los expertos, 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.

Por su parte, las grasas poliinsaturadas omega-6 están presentes principalmente en los aceites vegetales, como los de maíz o soja y se emplean sobre todo para aliñar las ensaladas, preparar mayonesas y fabricar alimentos procesados.

Parecen reducir el colesterol sanguíneo, pero hay indicios de que estas grasas podrían elevar el riesgo de cáncer.

Se aconseja consumirlos en una proporción de 1-4, respecto de las saludables grasas omega-3, presentes en pescados azules, como el atún, sardinas, caballa, salmón, bonito, boquerón, anchoa, trucha y pez espada, así como en las verduras de hoja verde, guisantes, legumbres y judías, los aceites de nuez y canola, y las semillas de lino o la nuez del Brasil.

Los expertos aconsejan comer más comidas ricas en omega-3, mientras se reduce el consumo de omega-6.

**La industrial**

Los ácidos grasos insaturados artificiales, denominados grasas trans o transgrasas, 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.

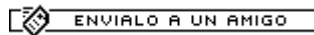
Las transgrasas parecen elevar el riesgo de ataque cardíaco, han sido relacionadas con un mayor riesgo de cáncer de mama y hay indicios de que agrandan las células adiposas.

Por eso se recomienda 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.

**Además en kaleidoskopio**

- Las reinas de la televisión
- De compras: Los precios del pollo
- Comentario dominical: El bosque de los pigmeos
- Perfil literario: Isabel Allende
- Nuevas adquisiciones
- Caja de letras: Amor en sentido opuesto
- El caminante: Los 'bowling shoes' me aprietan
- Motor: La ayuda que sí llega
- Tecnología: Tecnología para quien lo tiene todo
- Tecnología: Ofrecen 99 millones dólares por sándwich en E-Bay
- Arte: De Centroamérica para el mundo
- Arte: Los sentimientos de María Paula en exhibición
- Teatro: De procesos creativos...
- Teatro: La misteriosa aventura de una directora y su elenco
- Belleza: Esas puntas rotas
- Belleza: Al ataque con las horquettillas
- Raíces: Otra feria y otro presidente
- Actualidad: Saramago no tenía libros cuando era niño...
- Actualidad: Un portugués que defiende el idioma español
- Música: Luis Miguel logra récord de ventas
- Música: Retratan al Buena Vista Social Club
- Música: Sergio Vargas celebrará sus 20 años musicales
- Música: Gilbertito Santa Rosa con aires navideños
- Salud: Grasas: no son tan perversas
- Actualidad: La vida de Sor Juana Inés, a la TV
- Actualidad: Schloendorff: "En Alemania falta una élite intelectual"



| [Portada](#) | [Hoy por hoy](#) | [La Ciudad](#) | [Nacionales](#) | [Deportes](#) | [Opinión](#) |  
| [Mundo](#) | [Negocios](#) | [Revista](#) | [Reseña](#) | [Última hora](#) | [UH Mundo](#) |  
| [UH Negocios](#) | [UH Deportes](#) | [UH Farandula](#) | [UH Ciencia y Salud](#) | [UH Tecnología](#) | [UH  
Cultura](#) | [UH Curiosidades](#) |

**Suscríbese a** **La Prensa**

Corporación La Prensa TEL (507)222-1222  
Apartado 6-4586 El Dorado Ave. 12 de octubre, Hato Pintado Panamá, República de  
Panamá

Derechos reservados. Corporación **La Prensa**.