

DOMINGO, JUNIO 18, 2006

La mala imagen de las grasas

La mayoría de la información que llega a los hogares resalta los aspectos negativos de los lípidos en la alimentación, pero después de muchos años de predicar en su contra, los médicos señalan que no sólo son necesarios sino que incluso pueden ser saludables, según su variedad y tomados en su justa medida.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) lanza una propuesta de boicot a los productos que contienen grasas hidrogenadas, vinculadas en los últimos años a la aparición de enfermedades cardiovasculares. Pasar más de dos horas diarias ante el televisor en la infancia y la adolescencia condiciona un peor estado de salud al llegar a la edad adulta.

El colesterol "malo", o lipoproteína de baja densidad (LDL), vuelve a estar en la mira. Las nuevas guías recomiendan que el nivel en la sangre de estas grasas debe reducirse en los pacientes con riesgo muy elevado o moderado-alto de sufrir un ataque al corazón o derrame cerebral.

Quienes consumen grasas saturadas, que se encuentran con más frecuencia en las comidas de origen animal o procesadas, tienen más riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Una mala imagen

Éstas y multitud de informaciones que van apareciendo día a día contribuyen a aumentar la mala imagen de las grasas que se ingieren.

Sin embargo, ésta es sólo 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.

Grasas buenas

Según explican ahora los nutricionistas, para mantenerse en línea en forma saludable no hay que erradicar las grasas, sino ingerir las que benefician al

organismo dentro de una dieta saludable.

“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 alimenticias apenas se transforman en el tracto digestivo”, señala en un reportaje el doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico nutricionista y director del centro médico que lleva su nombre, en Madrid.

“De todos modos, 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. 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 de 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, de girasol y otras semillas, y los frutos secos, así como la fructosa o azúcar extraída de las frutas.

Los últimos estudios indican que si la alimentación abunda en frutas, verduras, cereales y lácteos bajos en grasas y el consumo de calorías se ajusta a las necesidades del cuerpo, no están claros los beneficios de cortar radicalmente la ingestión de grasas.

<http://www.laopinion.com>

[Baja de peso sanamente con Herbalife -](#)

[Shapeworks](#)



[Otros Países](#)

