

La importancia de las grasas en la salud

Luis Vilchis

Branded Content Editor en Social Media América de México

Naucalpan de Juárez y alrededores,

México Medios de comunicación en línea

luisvilchisn@gmail.com

Fuente: esmas.com

Descubre cómo funcionan las grasas y aprende a elegir entre los diferentes tipos que existen

Para la nutrióloga Cecilia García, las grasas que se consumen a través de los alimentos son importantísimas para la salud, pues juegan un papel fundamental en nuestro cuerpo.

"En todas las recomendaciones: en las mexicanas y en las internacionales, se recomienda que un porcentaje grande de nuestra dieta provenga de grasas. Para México la recomendación es entre 30 y 35 %, las proteínas que son mucho más famosas ocupan apenas el 15%", comenta la experta, quien también es vocera de Nutrioli.

Y es que, las grasas sirven a las células para formar sus membranas, a los órganos para fabricar hormonas y, en general, no aíslan de los cambios drásticos de temperatura.

No por eso se deben consumir grandes cantidades de grasa, sino elegir el tipo de grasa más adecuado.

Entendiendo a las grasas

La mayor parte de las grasas que recibe nuestro cuerpo a través de los alimentos provienen de los triglicéridos, los cuales son tres tipos de ácidos grasos unidos por una molécula de glicerina.

Los ácidos grasos son biomoléculas orgánicas de naturaleza lipídica formadas por una cadena hidrocarbonada lineal.

"En general, los ácidos grasos se dividen por su naturaleza en dos familias: los de cadena corta, que tienen entre 4 y 16 carbonos; y los de cadena larga, que son mayores de 16 (entre 18 y 24

normalmente)", explica la experta en nutrición.

Un ejemplo de los de cadena corta es el ácido butírico (la mantequilla), mientras que uno de cadena larga es el linoleico (el aceite).

Saturados o insaturados

"En los ácidos grasos pueden presentarse (químicamente) dobles ligaduras, las cuales se llaman: Instauraciones. Las instauraciones le dan una característica especial a los ácidos grasos", revela García.

"Así, cuando un ácido graso tiene una instauración se llama: monoinsaturado; cuando un ácido graso tiene dos instauraciones se denomina: diinsaturado, y cuando tiene tres o más se nombre poliinsaturado".

Muchos ácidos grasos reciben su nombre dependiendo del carbono donde se presente la instauración; por ejemplo los ácidos grasos Omega 9, la ligadura se presenta en el noveno carbono.

Las grasas y el cuerpo

Existen grasas de origen animal y vegetal: las primeras se encuentran en el huevo, las carnes, los lácteos y la mantequilla; las segundas provienen de las semillas, los cacahuates, las nueces, aguacates y las aceitunas, entre otros.

De acuerdo con la nutrióloga, para transportar las grasas por el cuerpo son necesarios los fosfolípidos, los cuales funcionan como acarreadores. Estos pueden ser de dos tipos de acuerdo a su densidad: Alta (LDL) o baja (HDL).

Los LDL buscan a las grasas de origen animal (de cadena corta y saturadas). Los HDL buscan a las grasas vegetales (de cadena larga que normalmente son insaturadas).

Y el trabajo de las LDL es llevar las grasas (que están asociadas al colesterol) a las arterias, donde se adhieren a las paredes.

El problema es cuando son grandes cantidades de grasa las que se pegan a las paredes de las arterias, pues con el paso de las sangre se van depositando ahí otras sustancias como nicotina (en el caso de los fumadores) y el colesterol (en el caso de los carnívoros), entre otros. De manera que, con el tiempo, se forma un tapón que puede generar [aterotrombosis](#) o alguna otra enfermedad cardiovascular.

"Mientras tanto, las grasas de origen vegetal, normalmente son de cadena larga e insaturadas y no se pegan a las paredes de las arterias", platica Cecilia García. "De hecho, las HDL llevan a estas grasas al hígado, donde son procesadas".

El beneficio es que las grasas de origen vegetal (unidas a las LDL) se encadenan a las grasas de origen animal y las transportan con ellas al hígado donde se eliminan. Es decir, limpian las arterias.

Los aceites vegetales

El problema con las grasas de origen vegetal es que al contar con una composición química de cadena larga e insaturada son más fáciles alterar (se pueden saturar).

"Si pudiéramos ver los aceites con un microscopio de ácidos grasos podríamos ver que el de oliva tiene muchos ácidos grasos monoinsaturados, el de coco, tiene muchos ácidos grasos saturados, y los de canola, de maíz, o de soya tienen un muy buen balance", comenta la especialista.

"Por ejemplo: El aceite de soya tiene 62% de ácidos grasos poliinsaturados, lo que garantiza que no se pegará a las paredes de las arterias, aporta también 24% de ácidos grasos monoinsaturados y ese 15% restante le da estabilidad a la temperatura y previene su oxidación, permite calentarlos sin que humee".

Esto es porque si los aceites vegetales se calientan más allá de su punto de humeo se van a saturar y van a ser igual de malos que las grasas de origen animal.

Aquí tienes las temperaturas del punto de humeo de algunos aceites:

Aceite de coco: 177 °C.

Aceite de oliva (extra virgen): 190 °C.

Aceite de semilla de uva: 204 °C.

Aceite de oliva (virgen): 215 °C.

Aceite de palma: 230 °C.

Aceite de sésamo (semi refinado): 232 °C.

Aceite de maíz: 236 °C.

Aceite de soya: 241 °C.

Aceite de girasol: 246 °C.

Aceite de cártamo: 265 °C.

Ahora que sabes todo esto, podrás elegir mejor el aceite de cocina que más te convenga. Sin embargo, es conveniente acercarte a un especialista en nutrición para que te ayude a tener un consumo adecuado de grasas y otros alimentos.