

Cambie los aceites peligrosos por grasas saludables

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#) – Revisión experta realizada por [James DiNicolantonio, Pharm.D](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Reemplazar los aceites peligrosos por grasas saludables es una forma sencilla de mejorar su salud y de reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- › Mientras que ahora los aceites vegetales parcialmente hidrogenados son reconocidos como dañinos, debido a su contenido de grasas trans, y se han eliminado en gran medida, los aceites vegetales libres de grasas trans todavía tienen el grave problema de degradarse en productos de oxidación tóxicos cuando son calentados
- › Además, los aceites vegetales son una fuente concentrada de la grasa omega-6, ácido linoleico, lo que ha provocado un grave desequilibrio entre la proporción de grasas omega-6 y omega-3 en la alimentación de la mayoría de las personas. Por otro lado, muchos de los aceites vegetales de uso común son transgénicos
- › Para optimizar la salud es importante mantener una proporción saludable de grasas omega-6 a omega-3. Lo ideal es mantener una proporción de 4 a 1 o inferior entre las grasas omega-6 y omega-3
- › El aceite de comino negro tiene al menos 20 efectos farmacológicos diferentes y ha demostrado ser útil para una amplia variedad de enfermedades, como la diabetes tipo 2, el asma, el deterioro cognitivo, el estrés y la artritis reumatoide

Las grasas alimenticias son un componente crucial para una alimentación saludable y, aunque a simple vista podrían parecer lo mismo, el tipo de grasas que elija podría hacer una gran diferencia. A pesar de que la noción de que las grasas saturadas causan

enfermedades cardíacas es una falacia, algunas grasas causan problemas cardiovasculares y, por lo tanto, deben evitarse.

Una forma sencilla de mejorar su salud es al reemplazar los aceites peligrosos por grasas saludables y así reducir el riesgo de enfermedades crónicas. En este artículo analizaré algunos de los puntos clave que debe recordar cuando incluya más grasas en su alimentación.

Grasas trans: un culpable de enfermedades cardíacas que se ha ocultado durante décadas

Antes del siglo XX, las amas de casa de los Estados Unidos utilizaban manteca y mantequilla para cocinar. No fue sino hasta 1911 que nuestra alimentación experimentó un cambio dramático con la introducción de las grasas trans a través de un producto llamado Crisco, el primer aceite vegetal hidrogenado que empezó a comercializarse.

Los aceites vegetales hidrogenados y la margarina se convirtieron rápidamente en los productos básicos de la industria alimentaria. Según la periodista de investigación, [Nina Teicholz](#), autora del libro titulado *The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat, and Cheese Belong in a Healthy Diet*, ahora consumimos más de 100 000 veces la cantidad de aceites vegetales que a principios del siglo.

Las grasas trans se convirtieron en una grasa básica de la alimentación con la introducción de los alimentos procesados. Estas podían encontrarse en todo, desde galletas dulces y saladas, hasta en papas fritas y alimentos congelados. Por desgracia, tomaría más de un siglo para que se reconociera plenamente la verdad sobre las grasas trans.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) no eliminó los aceites parcialmente hidrogenados de la lista generalmente reconocida como segura (GRAS, por sus siglas en inglés) sino hasta el 2015,¹ según la evidencia que sugería que su eliminación podría prevenir miles de ataques cardíacos y muertes al año.

En realidad, la [investigación de Fred Kummerow](#), que data de 1957, demostró que las grasas trans interferían en el funcionamiento básico de las membranas celulares. Incluso pequeñas cantidades de grasas trans fabricadas han demostrado tener efectos adversos en la salud cardíaca, al igual que en la sensibilidad a la insulina y sistema neurológico.

Los aceites vegetales procesados hacen más daño que beneficio

Desde entonces, en respuesta a la investigación y opinión pública, muchos restaurantes han pasado de utilizar aceites parcialmente hidrogenados a aceites 100 % de origen vegetal. Sin embargo, aunque estos aceites no tienen grasas trans, son igual de perjudiciales o hasta peores, y hay tres razones importantes que lo explican:

1. Cuando los aceites vegetales son calentados se degradan en productos de oxidación extremadamente tóxicos, incluyendo a los aldehídos cíclicos² que se han relacionado con enfermedades neurodegenerativas y ciertos tipos de cáncer.

En su libro, Teicholz cita investigaciones que demuestran que los aldehídos pueden causar un shock tóxico en los animales debido a un daño gástrico.

2. Los aceites vegetales son una fuente concentrada de la grasa omega-6, ácido linoleico, que ha provocado un grave desequilibrio entre la proporción de grasas omega-6 y omega-3 en la alimentación de la mayoría de las personas.
3. Muchos de los aceites vegetales que se producen actualmente, en especial los que son elaborados a base de maíz y soya, son productos transgénicos (GE) y representan una fuente importante de exposición al glifosato; además, el glifosato también se ha relacionado con el daño intestinal y con otros problemas de salud.

En resumen, los aceites vegetales procesados (grasas poliinsaturadas) dañan la salud debido a las siguientes razones:

Crean una gran cantidad de productos de oxidación cuando se utilizan para cocinar (debido a que son muy susceptibles al calor), incluyendo a los aldehídos, que

generan la lipoproteína de baja densidad oxidada (LDL) relacionada con las **enfermedades cardíacas**.

Los aldehídos también entrecruzan la proteína tau y crean ovillos neurofibrilares, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

Dañan el endotelio (las células que recubren los vasos sanguíneos) e incrementan la penetración de las partículas de LDL y de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) en el subendotelio.

En otras palabras, estos aceites se integran en las células y membranas mitocondriales, y una vez que estas membranas son dañadas, se establece la base para todo tipo de enfermedades.

Dañan las mitocondrias y el ADN, al hacer que las membranas celulares sean más permeables y permitiendo la entrada de invasores extraños.

Disminuyen el flujo en la membrana celular, lo que puede afectar a los transportadores de hormonas en la membrana celular y disminuir la tasa metabólica.

Inhiben la cardiolipina, un componente importante de la membrana interna en las mitocondrias y que necesita estar saturada con DHA para funcionar de forma correcta.

La cardiolipina podría compararse con un sistema de alarma celular que desencadena la apoptosis (muerte celular) al enviar señales a la caspasa-3 cuando la célula funciona incorrectamente.

Si la cardiolipina no está saturada con DHA, no puede enviarle señales a la caspasa-3 y, por lo tanto, no puede producirse la apoptosis. Como resultado, las células disfuncionales continúan creciendo y pueden convertirse en células cancerosas.

Inhiben la eliminación de las células senescentes, es decir, las células envejecidas, dañadas o incapacitadas, las cuales han perdido la capacidad de reproducirse y que

producen citocinas inflamatorias que aceleran rápidamente las enfermedades y el envejecimiento.

Eliminan el glutatión (que produce enzimas antioxidantes) del hígado, lo cual puede reducir las defensas antioxidantes.³

Inhiben la delta-6 desaturasa (delta-6), una enzima involucrada en la conversión de las grasas omega-3 de cadena corta en grasas omega-3 de cadena más larga en el hígado.⁴

Producen una exposición al 4-hidroxinonenal tóxico (4HNE), que se forma durante el procesamiento de la mayoría de los aceites vegetales, aún si el aceite se obtiene de cultivos orgánicos.

El 4HNE es muy tóxico, en especial para las bacterias intestinales, y consumirlo se ha relacionado con un equilibrio obesogénico del microbioma intestinal. Así mismo, puede dañar el ADN y promover oleadas de radicales libres perjudiciales en las membranas mitocondriales.⁵

Ocasionan una exposición a los residuos del glifosato, ya que la mayoría de los aceites vegetales son elaborados con cultivos transgénicos. Se ha demostrado que el glifosato puede alterar las uniones estrechas en el intestino e incrementar la penetración de invasores extraños, en especial proteínas calentadas, las cuales pueden causar alergias.

Aborde su proporción de grasas omega-6 a omega-3 para proteger su salud

Las grasas omega-3 de origen marino son una de las grasas más importantes en la alimentación humana, ya que en realidad el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA) son elementos celulares esenciales y estructurales, incluso para las células cerebrales, y no solo un simple combustible.

Si no tiene suficiente cantidad de DHA y EPA, la capacidad de su cuerpo para reparar y mantener estructuras celulares sanas puede ser seriamente perjudicada.

Por desgracia, en los últimos 100 años, nuestro consumo de grasas omega-6 casi se ha triplicado, mientras que nuestro consumo de grasas omega-3 ha disminuido diez veces. Probablemente este desequilibrio también ha desempeñado un rol importante en las mayores tasas de enfermedades.

Al consumir demasiada cantidad de grasas omega-6 dañadas, abundantes en los aceites vegetales procesados, y muy poca cantidad de grasas omega-3 de origen animal, puede establecer la base para la diabetes, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, cáncer, depresión y enfermedad de Alzheimer, solo por mencionar algunos ejemplos.

Las grasas omega-6 por sí solas no son el problema, sino que la mayoría de las personas consume demasiada cantidad de estas y una poca cantidad de grasas omega-3; además, la mayoría consume grasas omega-6 que son dañadas y oxidadas durante su procesamiento.

La evidencia que señala al consumo excesivo de aceites vegetales ricos en omega-6 como una causa directa de las enfermedades cardíacas, incluyen, entre otras, las siguientes:⁶

La cantidad de ácido linoleico en el tejido adiposo y en las plaquetas, se relaciona con la cardiopatía coronaria. Los estudios⁷ que miden los cambios en las concentraciones de ácido linoleico en el tejido adiposo, en la población de los Estados Unidos, demuestran que las concentraciones aumentaron de 9.1 % en 1959 a 21.5 % en 2008.

Este aumento también se reflejó en la prevalencia de la obesidad, diabetes y asma. Por el contrario, se ha demostrado que los ácidos docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA), son grasas omega-3 de cadena larga que pueden proteger contra la enfermedad arterial coronaria, por lo que es muy importante mantener un equilibrio saludable entre las grasas omega-6 y grasas omega-3.

Los pacientes con aterosclerosis tienen mayor cantidad de lipoproteínas de baja densidad (LDL), placas ateroscleróticas y productos de oxidación del ácido linoleico en su sangre.

La oxidación del ácido linoleico comienza antes de que los signos clínicos de la aterosclerosis sean evidentes.

Cuando el endotelio (el revestimiento interior de los vasos sanguíneos) está expuesto al ácido linoleico, aumenta la transferencia de LDL a través del endotelio, y este es un paso esencial en el proceso aterosclerótico.

Los tipos de alimentación bajos en ácido linoleico reducen la oxidación de LDL.

Un metaanálisis de ensayos controlados y aleatorios, con la participación de seres humanos, demostró que cuando las grasas saturadas y trans son reemplazadas por las grasas omega-6, PUFA, puede aumentar el riesgo de mortalidad por todas las causas, cardiopatía isquémica y padecimiento cardiovascular.

El tejido infartado contiene productos de oxidación del ácido linoleico.

El metabolito del ácido linoleico 9-HODE es un fuerte promotor de inflamación y podría ser un marcador e inductor de aterosclerosis.

Cómo balancear la proporción de grasas omega

Lo ideal es mantener una proporción dentro de un rango de 4 a 1 o de 4 a 2 de grasas omega-6 a omega-3. Sin embargo, esto es casi imposible si consume alimentos procesados o comida de restaurante con regularidad, ya que estos contienen grasas omega-6 de aceites vegetales industriales, como el aceite de maíz y de canola.

Si bien su cuerpo necesita grasas omega-6, estas no deben estar procesadas ni deben provenir de aceites vegetales industriales. Las mejores fuentes son los frutos secos y

semillas de plantas enteras sin procesar. En resumen, para corregir su proporción de omega-6 a omega-3, por lo general se requieren dos medidas:

1. Disminuya significativamente su consumo de grasas dañadas omega-6, al evitar consumir alimentos procesados y cocinados con aceites vegetales a altas temperaturas. Una serie de estudios^{8,9} han encontrado que las personas que **consumen alimentos fritos de forma regular tienen un riesgo significativamente mayor de sufrir un derrame cerebral y muerte.**

Las fuentes comunes de grasas omega-6 perjudiciales que debe evitar, incluyen a los aceites de maíz, canola, soya, grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, margarina y mantecas untables.

2. Aumente su consumo de grasas omega-3 de origen marino. Las fuentes ideales incluyen a los pescados grasos pequeños como las sardinas, anchoas y arenque, además del salmón silvestre de Alaska o un suplemento como el aceite de kril.

Utilice las grasas más saludables para cocinar

Volviendo al tema de los aceites de cocina, si "excluyera" los aceites vegetales, entonces ¿qué utilizaría para cocinar? Algunas de las opciones saludables son:

- **Aceite de coco** — Considero que éste es el mejor aceite para cocinar, cuenta con un sin número de valiosos beneficios para la salud, incluyendo un efecto positivo para la salud cardíaca y propiedades antimicrobianas.

Además, puede ser una excelente y saludable fuente de energía, gracias a sus ácidos grasos de cadena media (AGCM). Cuando se consumen, los AGCM son rápidamente digeridos y el hígado los convierte en energía que puede utilizar de inmediato. Además, este tipo de aceite puede estimular el metabolismo para promover un perfil de peso saludable.

- **Mantequilla de leche de vacas alimentadas con pastura** — La mantequilla sin procesar, orgánica y elaborada con leche saludable de vacas alimentadas con

pastura contiene muchos nutrientes, como vitaminas A, D, E y K2. Además, tiene diversos minerales y antioxidantes que pueden ayudar a fortalecer la salud.

- **Ghee orgánico** — Es otra excelente opción que se ha utilizado para cocinar durante miles de años.
- **Aceite de oliva** — Este aceite contiene ácidos grasos saludables que pueden ayudarle a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Si bien la recomendación estándar ha sido evitar utilizar el aceite de oliva para cocinar y solo usarlo en frío, una investigación¹⁰ que **comparó 10 aceites de cocina** populares contradice esta recomendación, ya que ha demostrado que el aceite de oliva extra virgen obtuvo el mejor puntaje en cuanto a estabilidad oxidativa y no exhibió compuestos nocivos producidos cuando es calentado.

Sin embargo, hay una advertencia al respecto: actualmente se comercializan muchos productos de aceite de oliva falsos, por lo que es importante tomarse el tiempo para investigar sus fuentes.

Las pruebas revelan que entre el 60 y 90 % de los aceites de oliva que se venden en los supermercados y restaurantes en los Estados Unidos, se encuentran adulterados o mezclados con aceites vegetales baratos o con aceites de oliva no aptos para el consumo humano, los cuales son perjudiciales para la salud en diversas formas.¹¹

Para más información, puede consultar mi artículo "**¿Su aceite de oliva es falso?**", en el cual abordo este tema de forma detallada.

El aceite de cacahuate y de sésamo son otras dos opciones saludables. Si bien ambos tienen un alto contenido de grasas omega-6, el aceite de cacahuate es alto en antioxidantes. Igualmente, se ha demostrado que el aceite de sésamo puede beneficiar a las personas con diabetes.

La advertencia es que debe consumirlos sin calentarlos y con moderación, para no perder su proporción de grasas omega-6 a omega-3.

Aceite de comino negro: un excelente alimento olvidado

El aceite de comino negro (*Nigella sativa*) es otra grasa excepcional con un amplio historial de uso en los sistemas tradicionales de medicina, incluyendo al Ayurveda y Siddha. La sustancia química activa más abundante en el comino negro es la timoquinona; también contiene otros compuestos bioactivos que incluyen a la α -hederina, alcaloides, flavonoides, antioxidantes y ácidos grasos.

En cuanto a su acción antioxidante, se ha encontrado que el comino negro es mucho más potente que la vitamina C.¹² En los tiempos modernos, los investigadores han confirmado que la *Nigella sativa* podría ser útil para lo siguiente:¹³

Abordar la diabetes tipo 2 — En un estudio, la *Nigella sativa* mejoró la tolerancia a la glucosa de forma tan eficiente como la metformina.¹⁴ También ha demostrado mejorar el efecto de los medicamentos contra la diabetes.¹⁵

Aliviar los síntomas del asma — En un estudio,¹⁶ se descubrió que la timoquinona era instrumental, ya que puede disminuir dos mediadores de inflamación del asma y otros procesos inflamatorios.

Otro estudio¹⁷ demostró que el comino negro también puede actuar como un relajante y tener efectos tanto anticolinérgicos (que reducen los espasmos en el músculo liso) como antihistamínicos (que bloquean las reacciones alérgicas).

En este estudio, la timoquinona demostró que era superior a la de la fluticasona, un medicamento (glucocorticoide sintético) para el asma.

Mejorar el estado de la memoria y disminuir el estrés — Los resultados demostraron que el comino negro puede inhibir el estrés inducido por los cambios bioquímicos en una forma dependiente de la dosis. Así mismo, encontraron que la capacidad de la memoria y cognición eran dependientes de la dosis.¹⁸

Reducir el daño por intoxicación con cadmio — También puede servir como profiláctico contra agentes de guerra química.

Disminuir el riesgo de contraer aflatoxicosis

Aliviar los síntomas de la rinitis alérgica

Candidiasis

Artritis reumatoide

Cáncer¹⁹

El aceite de comino negro tiene al menos 20 efectos farmacológicos diferentes, lo que podría ayudar a explicar su utilidad para abordar tantas enfermedades diferentes y variadas. Entre esos efectos podemos encontrar los siguientes:²⁰

Antidiabético	Anticancerígeno
Inmunomodulador	Analgésico (alivia el dolor)
Antimicrobiano	Antiinflamatorio
Espasmolítico	Broncodilatador ²¹
Hepatoprotector	Protector renal
Gastroprotector	Antioxidante

Usos del aceite de comino negro

El aceite de comino negro es un elemento básico para cocinar, pero es poco valorado y muchas olvidado. Cuando se emplea para cocinar, puede proporcionar un sabor cálido y ligeramente amargo que sabe de forma similar a una mezcla de tomillo, orégano y nuez moscada.

La combinación de aceite de comino negro, miel y ajo también lo convierten en un poderoso tónico que puede ayudar a aliviar la tos y mejorar el estado inmunológico, en especial durante la temporada de gripes y resfriados.²²

Al igual que todas las semillas, el comino negro es alto en grasas poliinsaturadas. Por lo tanto, cuando es consumido en exceso podría volver a sus membranas mitocondriales más susceptibles a la oxidación.

Por esta razón, lo recomendable es limitar el consumo de 1 a 2 cucharadas diarias o menos. Una forma sencilla de incluir una pequeña cantidad de aceite de comino negro con regularidad es al utilizarlo en su aderezo casero. Enseguida se encuentran algunas sugerencias:

- Mezcle vinagre de sidra de manzana, aceite de comino negro, jugo de limón fresco, cilantro y tahini. Pruebe diferentes proporciones para mejorar el sabor que le agrade más.
- Para elaborar un aderezo sencillo y apetitoso, que combina particularmente bien con el brócoli, los espárragos o con la ensalada de vegetales, puede mezclar una cucharada de vinagre de sidra de manzana, una cucharada de jugo de limón, media cucharadita de ajo picado, una pizca de pimienta negra molida y algunas hojas frescas de albahaca picadas.
- Como alternativa, podría utilizar vinagre de sidra de manzana o aceite de comino negro como sustitutos para otros aceites y vinagres en su receta de aderezo.

Considere que el aceite de comino negro tiene un sabor picante, por lo que utilizarlo para sustituir las otras cantidades por completo podría resultar en un sabor excesivamente picante. Comience con agregar únicamente una pequeña cantidad y haga variaciones hasta encontrar la proporción correcta de vinagre, aceite de oliva y aceite de comino negro que le agrade más.

Optimice su salud al seleccionar grasas adecuadas

La siguiente lista, elaborada por la [Dra. Cate Shanahan](#) (autora del libro *Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food*), resume algunas de las mejores y peores grasas que se encuentran en nuestra alimentación moderna; por lo tanto, reemplazar las grasas alimenticias malas por la lista de grasas "buenas" es una forma sencilla de proteger su salud sin hacer cambios radicales.

Grasas Buenas		Buenas pero no Ideales		Grasas Malas	
Grasas y aceites comunes Sin procesar ni refinar		Grasas Refinadas Comunes La etiqueta dice "refinadas"		Polinsaturadas Refinadas, blanqueadas y desodorizadas	
Trans La etiqueta dice "Hidrogenadas"					
Uso General	Peligrosas al calentar	Buenas pero no Ideales	No consuma		
Aceite de oliva	Aceite de nuez de castillas	Aceite de cacahuete refinado	Aceite de soya	Crema unttable falsa	
Aceite de aguacate	Aceite de lino	Aceite de aguacate refinado	Aceite de canola	Mantequilla unttable falsa	
Aceite de cacahuete	Aceite de sésamo	Aceite de coco refinado	Aceite de algodón	Hojaldres comerciales	
Mantequilla/Ghee	Aceite de Nueces		Aceite de girasol	Chips o galletas	
Cebo o Manteca	Aceites de semillas		Aceite de maíz	Margarina	
Manteca de cacao	Aceite de pescado graso		Aceite de cártamo	Aceite vegetal	
Aceite de macadamia	Aceite de uva artesanal		Aceite de salvado de arroz	Alimentos de restaurante fritos	
Aceite de coco			Aceites hidrogenados	Chicken nuggets	
Aceite de almendras			Aceite de palma refinado	Dulces en barra	
Aceite de palma sin refinar			Aceite de uva refinado		



DrCate.com
Version June 2018

Fuentes y Referencias

- ¹ [FDA.gov, Final Determination Regarding Partially Hydrogenated Oils](#)
- ² [Science Daily February 22, 2012](#)
- ^{3, 4, 5} [Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food by Dr. Cate Shanahan](#)
- ⁶ [Open Heart 2018;5:e000898](#)
- ⁷ [Advances in nutrition 2015;6:660-4](#)
- ⁸ [American Journal of Clinical Nutrition July 1, 2017; 106\(1\): 162-167](#)
- ⁹ [ABC News February 7, 2013](#)
- ¹⁰ [Acta Scientific Nutritional Health June 2018; 2\(6\)](#)
- ¹¹ [FoodFraud.org](#)
- ¹² [J Herb Pharmacother. 2004;4\(2\):1-10](#)
- ¹³ [Greenmedinfo.com, Nigella Sativa Research](#)
- ¹⁴ [Journal of Endocrinology and Metabolism April 2011; 1\(1\): 1-8](#)
- ¹⁵ [Indian J Physiol Pharmacol. 2010 Oct-Dec;54\(4\):344-54](#)
- ¹⁶ [J Enzyme Inhib Med Chem. 2004 Oct;19\(5\):431-6](#)
- ¹⁷ [Planta Med. 2010 Feb;76\(3\):218-22](#)
- ¹⁸ [Pharm Biol. 2011 Jul;49\(7\):702-8](#)
- ¹⁹ [Natural Society, Black Cumin](#)
- ²⁰ [Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine May 2013; 3\(5\): 337-352](#)

- ²¹ Phytomedicine. 2010 Aug;17(10):707
- ²² Kitchen Doctor, Black Cumin