

Aceites Vegetales: Tenga cuidado con las grasas comunes que son aún más peligrosas que las grasas trans

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Antes de 1900, las amas de casa de Estados Unidos cocinaban con manteca de cerdo y mantequilla. El primer producto en contener grasas trans- el aceite vegetal endurecido- fue Crisco, introducido en 1911
- › Actualmente consumimos 100,000 veces más aceites vegetales de lo que se hacía a principios del siglo. Los aceites vegetales actualmente representan cerca del 70 por ciento de todas las calorías consumidas por el público en Estados Unidos
- › Se ha demostrado que las grasas trans causan problemas de salud graves. Interfieren con el funcionamiento básico de la membrana celular y promueven las enfermedades cardíacas
- › Aunque las grasas trans están comenzando a ser reconocidas como dañinas y están siendo eliminadas de muchos productos, los fabricantes de alimentos y especialmente los restaurantes están volviendo a utilizar los aceites vegetales regulares
- › Pero los aceites vegetales siguen siendo una gran preocupación ya que se convierten en productos oxidativos tóxicos cuando se calientan. Una categoría conocida como aldehídos que es altamente inflamatoria y podría promover las enfermedades cardíacas y el Alzheimer

Nina Teicholz es una periodista de investigación y autora del libro "[The Big Fat Surprise; Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet](#)." Nina fue una de las primeras

reporteras en comenzar a revelar la historia sobre los peligros de las grasas trans, hace más de 15 años, en un artículo para la revista *Gourmet*.

Recibió muchísima atención, lo que eventualmente la llevó a escribir su libro sobre las grasas trans. Al mismo tiempo, estaba trabajando haciendo reseñas de críticas gastronómicas y las comidas que recibió de los chefs jamás las había probado antes.

"Hígado, salsas cremosas, quesos, carne roja- y todo le pareció delicioso. Alimentos ricos en textura terrosa. También logré bajar las 10 libras con las que estuve batallando gran parte de mi vida adulta y mi médico me dijo que mis niveles de colesterol estaban bajo control."

Estos son los tipos de alimentos que supuestamente son muy malos para su salud, a pesar de esto, ella tuvo una experiencia completamente opuesta. Como periodista de investigación, se sintió obligada a llegar al fondo del misterio.

En el camino, también descubrió que aunque las grasas trans actualmente están "de salida", los aceites vegetales que las están reemplazando podrían ser aún más dañinos...

Cómo las grasas trans se volvieron la base de la industria de los alimentos

La mayoría de los químicos que fabrican aceites comestibles son hombres, señala Nina, pero había una mujer en el campo, Mary Enig PhD, que desde la década de 1970 había estado advirtiendo a las personas sobre los riesgos de las grasas trans.

Sin embargo, nadie la escuchó y fue considerada como una loca. Una pensadora independiente, la Dra. Enig también fue pionera educando a las personas (incluyéndome a mí) sobre los peligros de salud de la soya sin fermentar.

"Las grasas trans se producen cuando endurecen el aceite vegetal," explica Nina. "Los aceites vegetales entraron al suministro de alimentos de los estadounidenses a principios de la década de 1900."

*Antes de 1900, las amas de casa en Estados Unidos cocinaban con manteca de cerdo y mantequilla. Después los aceites vegetales, empezaron en forma de aceites de semilla de algodón. El primer aceite vegetal endurecido fue el de **Crisco**, introducido en 1911.*

Fue entonces cuando las grasas trans, que se producen cuando endurece el aceite por medio de la hidrogenación, entraron al suministro de alimentos de los Estados Unidos."

Los aceites vegetales hidrogenados y la margarina, rápidamente se convirtieron en la base de la industria de los alimentos. Pasaron del 0 por ciento hasta representar un siete u ocho por ciento actualmente.

De acuerdo con Nina, el aumento en la cantidad de aceites vegetales que comemos es un gran aumento único en todo el tipo de nutrientes durante el transcurso del siglo 20.

Según un cálculo, actualmente estamos comiendo 100,000 veces más aceites vegetales en comparación con el principio de siglo. Los aceites vegetales prácticamente eran inexistentes a principios del siglo. Actualmente, representan alrededor del 70 por ciento de todas las calorías consumidas por el público en Estados Unidos.

"Cada alimento empacado- cada galleta, palomita de maíz, alimentos congelados- todo estaba hecho con grasas trans. Y nuestras papas fritas eran freídas con estas grasas," dice ella.

"Pero resulta que las grasas trans- debido al trabajo realizado por Mary Enig (quien activo la alarma) y otro investigador, a quien ya he entrevistado, Fred Kummerow-ellos encontraron que causaban problemas de salud, interfiriendo con el funcionamiento básico de la membrana celular."

El daño causado por las grasas trans fue identificado en la década de 1930

De hecho, el Dr. Fred Kummerow- que actualmente tiene casi 100 años de edad- descubrió los peligros de las grasas trans en la década de 1930 y fue el primer investigador en publicar un artículo sobre el tema en 1957. Él descubrió que no es el colesterol lo que causa las enfermedades cardíacas, sino que las grasas trans.

Sin embargo, las grasas trans no fueron desenmascaradas en los Estados Unidos, sino hasta principios del 2000, cuando se encontró que aumentaban ligeramente su colesterol LDL. Desde que la comunidad de expertos se enfocó en el colesterol como la exclusión a todo lo demás, comenzaron a prohibir las grasas trans en base al efecto del colesterol.

"Esa también fue la razón por la que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) lo utilizó para finalmente decidir colocar las grasas trans en la etiqueta de ingredientes. Querían que los consumidores supieran que los alimentos contienen grasas trans porque para finales de la década del 2000.

Eran consideradas una especie de grasa realmente peligrosa," dice Nina. "Para mí, es completamente cierto que las grasas trans no son saludables. Pero no estoy segura de que hayan sido condenadas por esta razón."

La falacia del colesterol

En la década de 1950, las grasas saturadas fueron condenadas porque decían que aumentaba el colesterol. En aquel tiempo, sólo teníamos un entendimiento primitivo sobre qué causa las enfermedades cardíacas. Pero podíamos medir el colesterol HDL y LDL y la comunidad de investigación se centró en el LDL, que se hizo conocido como "el colesterol malo."

Desde entonces, un gran número de pruebas clínicas ha demostrado que los niveles de colesterol LDL, excepto en casos extremos, en realidad son muy malos predictores del riesgo de ataque cardíaco.

Y, como nuestro conocimiento sobre los biomarcadores ha evolucionado en los últimos 15 años, resulta que otros biomarcadores son mucho más exactos en la predicción de

los riesgos cardíacos, un ejemplo es el [número de partículas LDL](#).

"Pero regresando al tema de las grasas trans, que fueron condenadas en base al LDL. Parece ser la pieza de evidencia equivocada en contra de las grasas trans. Había muchas otras cosas más preocupantes sobre las grasas trans que tal vez hagan que no sea una mala decisión, excepto por esto- nadie realmente creyó lo que remplazaría a las grasas trans," dice Nina.

Calentar los aceites crea subproductos de oxidación dañinos

Como nota adicional, también existe el problema de la contaminación por glifosato e ingeniería genética que hace a los aceites vegetales actuales aún más peligrosos que las variedades pasadas. Dicho esto, desde el principio, los aceites vegetales siempre tuvieron el problema de ser inestables.

Al momento de ser calentados, especialmente en altas temperaturas, se convierten en productos de oxidación. Se han encontrado más de 100 productos peligrosos de oxidación en una sola pieza de pollo frito con aceites vegetales, dice Nina.

"Esa es la razón por la que los aceites vegetales fueron endurecidos, para ser utilizados en primer lugar," dice ella. "No podrían ser utilizados como aceite. Una vez que surgió la tecnología que lograría utilizarlos como aceites cambiando su estructura de ácidos grasos, aparecieron los aceites vegetales embotellados como Westin Oil y Zola Oils en el mercado en la década de 1940.

Pero en aquel entonces, se realizaron experimentos en animales con resultados tremendamente preocupantes. Los animales desarrollaban cirrosis o alargamiento de hígado. Y cuando consumían aceites vegetales, morían prematuramente."

Así que aunque las grasas trans están siendo reconocidas como dañinas y están en el proceso de eliminación completa, seguimos enfrentándonos a un gran problema, porque los fabricantes de alimentos y especialmente los restaurantes, están volviendo a utilizar los aceites vegetales regulares (como el aceite de nuez, maíz y soya) para freír.

Pero estos aceites siguen teniendo el problema de que al momento de ser calentados se convierten en productos tóxicos oxidados.

Las grasas trans están comenzando a ser remplazadas con productos de aceite igual de dañinos

La última edición de *Wise Traditions*, de la revista de Weston Price, tiene un excelente artículo que es un extracto de su libro, en el que habla sobre este tema. La mayoría de las personas que están leyendo esto actualmente están bien informados sobre los peligros de las grasas trans y que la FDA está en proceso de prohibirlas por completo. Esa es una excelente noticia, pero la pregunta es, ¿con qué están remplazando las grasas trans? La respuesta es que los aceites que están utilizando en lugar de las grasas trans crean productos tóxicos de oxidación, que de hecho podrían ser más dañinos que las grasas trans.

"Me encontré con este tema porque el vicepresidente de Lodgers Crokiaan, un grande productor de grasas y aceites, me dijo 'Acabo de escuchar esta aterradora charla de un hombre de una compañía que hace la limpieza de los restaurantes de comida rápida'... Él dijo que habían estado teniendo problemas desde que los restaurantes comenzaron a deshacerse de las grasas trans en sus freidoras por el 2007... Los nuevos aceites se fueron acumulando en las paredes y drenajes.

*Este tipo de suciedad se endurece y los trabajadores se la pasan raspando todo el día y no pueden quitarlo. Los limpiadores convencionales ya no sirven para hacer este trabajo. Resulta que estas **sustancias químicas son altamente volátiles**. Cuando limpiaban los uniformes de los restaurantes, **las sustancias en los uniformes eran tan volátiles que podrían incendiar el camión que los transporta**. Y después incendiar las secadoras. **El calor de las secadoras, incluso después de que los uniformes fueron lavados, podrían causar un incendio.**" [El énfasis en mío]*

La compañía de limpieza terminó creando limpiadores más potentes para limpiar los polímeros de las paredes y uniformes. Desafortunadamente, la comunidad de nutrición no está estudiando estos aceites vegetales tan volátiles. Otros, principalmente en el campo de la biología molecular y genética, sí, pero los diferentes campos no se comunican entre sí.

Incluso los bajos niveles de aldehídos causan inflamación masiva

Un grupo en Taiwán está estudiando esto porque las mujeres tienen tasas mucho más altas de cáncer pulmonar en comparación con los hombres. Ellos creen que podría estar relacionado con el hecho de que las mujeres, particularmente en los países asiáticos, están expuestas a aceites vegetales en espacios sin ventilación. En Noruega, hay otro grupo de investigación que evalúa sus efectos en los trabajadores de restaurantes.

"Estos compuestos volátiles son muy difíciles de estudiar porque son muy efímeros, literalmente cambian de un segundo a otro. Son muy inestables. Son difíciles de aislar," explica Nina. "Algo que sí pudieron demostrar es que estos productos existen. Existe toda una categoría llamada aldehídos, que son particularmente preocupantes.

Un grupo que está haciendo investigaciones en animales encontró que niveles de exposición muy bajos a estos aldehídos causó una tremenda inflamación, lo que está relacionado con las enfermedades cardíacas. Oxidaron el colesterol LDL, que se cree es el colesterol LDL peligroso. Hay una relación con las enfermedades cardíacas. También existe evidencia que relaciona a estos aldehídos en particular con el Alzheimer. Parecen tener un efecto muy grave en el cuerpo."

Un investigador ha encontrado que los aldehídos causan shock tóxico en los animales por medio de lesiones gástricas. Actualmente sabemos más sobre el papel que desempeña el intestino en su salud y la idea de que los aldehídos de los aceites vegetales calentados pueden dañar su sistema gástrico es terriblemente consistente con el aumento actual de problemas inmunológicos y enfermedades gastrointestinales.

"Cuando la FDA se deshizo de las grasas trans... los restaurantes comenzaron a utilizar los aceites líquidos regulares en su lugar... eran la opción más barata que podían utilizar... La FDA realmente no consideró esta literatura sobre estos productos de oxidación. Cuando se aplica una ley, se supone que se deben estudiar los riesgos. ¿Qué pasaría si implementara una nueva ley? En este caso, la FDA no lo hizo," dice Nina.

Al escuchar esto, parece que el aceite vegetal para cocinar podría ser un "nuevo riesgo laboral" (que ocurrió en 10 años más o menos) para las personas que trabajan en restaurantes. Si los aceites vegetales se volatizan y se convierten en polímeros que son prácticamente imposibles de limpiar y que están dañando las freidoras, equipo de trabajo y haciendo que los uniformes se incendien espontáneamente, imagínese lo que le están haciendo a los pulmones de estos trabajadores.

Las cadenas de comida rápida saben de este problema y han implementado un sinnúmero de estrategias para abordarlo. Pero los restaurantes más pequeños podrían desconocer este problema, por lo tanto poniendo en riesgo a sus trabajadores. Lo mismo aplica si usted utiliza aceites vegetales para cocinar de forma regular en su hogar.

Las grasas saturadas son estables y por lo tanto ideales para cocinar

El sebo es una grasa dura que proviene de las vacas. La manteca es una grasa dura que proviene de los cerdos. Ambas son grasas de origen animal y solían ser las principales grasas utilizadas para cocinar. Uno de sus beneficios es que, dado a que son grasas saturadas, no se oxidan cuando se calientan. Y las grasas saturadas no tienen enlaces dobles que puedan reaccionar con el oxígeno; por lo tanto no pueden formar peligrosos aldehídos u otros productos de oxidación tóxicos.

"Son sólidos a temperatura ambiente. Es lo que los hace una excelente opción de grasas para cocinar. Pero no pensamos en ello. Toda esta cadena de

acontecimientos ha tenido lugar gracias a la demonización de las grasas saturadas," dice Nina.

Afortunadamente, en la actualidad estamos viendo grietas en el dogma sobre las grasas saturadas. En marzo del 2014, un innovador meta-análisis revisó la evidencia de pruebas clínicas y epidemiológica y llegó a la conclusión de que las grasas saturadas en realidad no pueden causar enfermedades cardíacas. Otro meta-análisis realizado tres años antes llegó a la misma conclusión.

Las grasas saturadas le hacen bien a su cuerpo...

Los beneficios de las grasas saturadas son muchos. Algunos parecen ser únicos de ellas. Por ejemplo, usted necesita de las grasas saturadas para una buena salud cerebral e inmunológica. Otro argumento es que los alimentos de origen animal en general, incluyendo la carne, queso, mantequilla, lácteos y huevos, contienen grandes cantidades de vitaminas. Las vitaminas A, D, E y K son solubles en grasa y necesita tener grasa natural de los animales para poder absorber las vitaminas.

"Si a usted le gusta tomar leche descremada, no tendrá las grasas que necesita para absorber las vitaminas en la leche. Si no absorbe las vitaminas, no puede absorber los minerales. Estos son alimentos ricos en nutrientes. La vitamina B6 y B12, no puede obtenerlas de los productos de origen vegetal. Son alimentos realmente ricos en nutrientes que contienen la grasa que necesita para absorberlos, junto con proteína. Son el paquete perfecto en un alimento," dice Nina.

Nina también señala que muchas pruebas clínicas realizadas en la última década han demostrado claramente que una alimentación rica en grasas y baja en carbohidratos mejora la salud, ayuda en la pérdida de peso y reduce los factores de riesgo para la diabetes y enfermedades cardíacas. Una alimentación rica en grasas significa consumir productos de origen animal. Por supuesto que hay grasas de origen vegetal muy saludables también- el aceite de coco y aceite de palma, específicamente. (El [aguacate](#), otra grasa saludable, es insaturado.)

"El aceite de coco y el aceite palma han sido utilizados durante miles de años en las culturas asiáticas. Están haciendo su gran reaparición en parte gracias a los veganos que no quieren consumir productos de origen animal pero que necesitan grasas para cocinar que no se oxiden cuando se calientan... El aceite de coco cumple con esta función. En la industria de los alimentos, están comenzando a utilizar nuevamente el aceite de palma, que tiene muchas grasas saturadas y es una buena forma de hacer que los alimentos duren más, porque le repito, las grasas saturadas son más estables y duraderas."

Recomendaciones para comer sanamente durante el Siglo 21

Entonces, ¿cuál es la regla general para lograr llevar una vida y alimentación saludable en este siglo 21? Uno de los puntos más importantes es que usted no necesita evitar las grasas saturadas. Las grasas saturadas fueron condenadas injustamente en la década de 1950 en base a evidencia primitiva que ha sido re-analizada. Actualmente, la evidencia demuestra claramente que las grasas saturadas no causan enfermedades cardíacas. Además, de que su cuerpo necesita las grasas saturadas para un funcionamiento adecuado de:

Membranas celulares	Corazón	Huesos (para asimilar el calcio)
Hígado	Pulmones	Hormonas
Sistema inmunológico	Saciedad (reducir el hambre)	Regulación genética

*"Otra pieza clave de información es que una alimentación rica en grasas y baja en carbohidratos parece servir para bajar de peso y hacer que sus **biomarcadores para las enfermedades cardíacas** y la diabetes se vean mejor. Hay un rango real sobre la cantidad de carbohidratos que las personas tolerarán," dice Nina.*

Muchas personas necesitan aumentar el consumo de grasas saludables a un 50-85 por ciento de sus calorías diarias. Esto incluye no sólo las grasas saturadas sino también las grasas monoinsaturadas (de aguacates y frutos secos), así como grasas omega-3. Cuando se trata de grasas para cocinar, pocas se comparan con el sebo y la manteca en términos de beneficios de salud y seguridad. Estas son grasas para cocinar que eran utilizadas en el pasado y que son excelentes para freír alimentos. Para aprender más sobre este tema, le recomiendo leer el libro de Nina llamado *[The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet](#)*, que contiene nueve años de valiosa investigación.

Fuentes y Referencias

- [Gourmet June 2004](#)