

La guerra de los médicos en contra del aceite de coco y la mantequilla

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › De acuerdo con la última recomendación de la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés), las grasas saturadas como la mantequilla y el aceite de coco deben evitarse con el fin de reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón
- › La AHA afirma que reemplazar las grasas saturadas con grasas poliinsaturadas como la margarina y los aceites vegetales podría reducir hasta en un 30 % el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, casi al igual que las estatinas
- › La AHA basa sus conclusiones obsoletas en cuatro estudios que se remontan a la década de los 60, estudios que muestran tener sesgos cuestionables en sus resultados

Durante más de medio siglo, la mayoría de los funcionarios de salud y los medios de comunicación han advertido que las grasas saturadas son malas para la salud y que conducen a la obesidad, los **altos niveles de colesterol** y a las **enfermedades cardíacas**.

Desde 1961, la Asociación Americana del Corazón (AHA) ha exhortado a las personas a limitar su consumo de grasas en general, en particular, las **grasas saturadas**.

La versión actual de la pirámide alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), llamada "MyPlate",¹ más o menos eliminó todas las grasas, con excepción de una pequeña cantidad de lácteos bajos en grasa.

Según esta pirámide alimenticia, los grupos de alimentos son frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos. Algo diferente a los tres bloques biológicos conocidos como carbohidratos (frutas, vegetales, granos), proteínas y grasas.

Mientras tanto, en repetidas ocasiones, los estudios han criticado la sensatez de estas recomendaciones sobre los alimentos bajos en grasa o sin nada de grasas. Ahora, de repente, la AHA está emitiendo advertencias que se remontan a la década de 1960.

Si ha visto las noticias recientemente, habrá visto los llamativos titulares que declaran que el aceite de coco es peligroso y que debería usar margarina en lugar de mantequilla para proteger su salud cardíaca. ¿Cómo puede ser posible?

Es parecida a la teoría de que la Tierra era plana, que inexplicablemente ganó terreno en el siglo XXI a pesar de las pruebas claras e indiscutibles de que en realidad vivimos en una esfera planetaria.

Muchos han expresado confusión y desconcierto en respuesta a la presión de la AHA sobre la margarina, y no es de extrañar. No olvidemos que crear dudas es una de las principales estrategias que emplea la industria para retrasar el cambio.

Esta promoción a la margarina también se sincroniza de forma oportuna con las noticias sobre una vacuna para reducir el colesterol,^{2,3} una estrategia que sería innecesaria si las personas sólo consumieran grasas saturadas saludables como el aceite de coco y la mantequilla, eliminando por completo los alimentos procesados y el azúcar.

La vacuna fue noticia por primera vez en el año 2015,⁴ pero casi siete años después, en octubre de 2021, los investigadores lamentaban que la vacuna todavía estuviera en pruebas y que, aunque se observaron reducciones significativas en el colesterol LDL en estudios con ratones, todavía había preocupaciones sobre el costo, limitaciones de vida útil y seguridad, las cuales la estaban frenando.⁵

La AHA hace una advertencia a los cardiólogos de todo el mundo

De acuerdo con una recomendación de la AHA,⁶ debe evitar las grasas saturadas como la mantequilla y el aceite de coco con el fin de reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Sustituir estas grasas con grasas poliinsaturadas como la margarina y los aceites vegetales, podría reducir hasta en un 30 % su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, casi igual que las estatinas, afirma la AHA.

Esta “Recomendación Presidencial” se envió a cardiólogos de todo el mundo, no sólo a aquellos en los Estados Unidos. En general, la AHA recomienda limitar el consumo diario de grasas saturadas a un 6 % de las calorías diarias, o menos.⁷ De acuerdo con el diario *The Daily Mail*:⁸

Los científicos analizaron todas las pruebas disponibles sobre el tema y descubrieron que las grasas saturadas, como las que se encuentran en la mantequilla, leche entera, crema, aceite de palma, aceite de coco, carne de res y carne de cerdo, estaban relacionadas con un mayor riesgo de enfermedades del corazón.

Sustituirlas por grasas poliinsaturadas, que se encuentran en margarinas para untar y aceites vegetales, o aceites monoinsaturados como el aceite de oliva, los aguacates y las nueces, reduce el riesgo de padecer problemas del corazón.

El estudio reafirma el consejo del NHS acerca de que debe reducirse el consumo de grasas saturadas.

El autor principal, el profesor Frank Sacks de la Escuela de Salud Pública de Harvard, dijo: 'Queremos colocar la marca directamente sobre porqué las investigaciones científicas bien ejecutadas apoyan de forma contundente la limitación de las grasas saturadas en la alimentación con el fin de prevenir enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.

Las grasas saturadas aumentan el LDL, el colesterol malo, que es una de las principales causas de la placa que obstruye las arterias' ...

Sin embargo, los autores advirtieron que no todas las margarinas y mantequillas para untar son saludables.

Descubrieron que algunas formas de margarina que utilizan 'grasas trans', un tipo de grasa que incrementa su tiempo de caducidad, en realidad aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón".

Victoria Taylor, nutricionista principal de la Fundación Británica del Corazón, también se aseguró de destacar que "el cambio de estilo de vida debe ir de la mano con la toma de un medicamento recetado por su médico, y no deben considerarse como uno u otro". Es decir, no crea que puede evitar las **estatinas** sólo alimentándose de forma correcta.

Luego, haciendo referencia específica al aceite de coco, la AHA agregó lo siguiente: "Debido a que el aceite de coco aumenta el colesterol LDL, una causa de CVD [enfermedad cardiovascular], y que no tiene efectos compensatorios conocidos, desaconsejamos el uso de aceite de coco".⁹ El diario *USA Today* anunció esa advertencia con un titular sin sentido: "El aceite de coco es casi tan saludable como la grasa o la mantequilla de res".¹⁰

Lo que intentaban afirmar era que este aceite no es saludable, lo cual es completamente retrógrado y contradictorio. Sin embargo, *USA Today* no tardó mucho en darse cuenta de su paso en falso, por lo que cambió el titular por el siguiente: "El aceite de coco no es saludable. Nunca ha sido saludable."¹¹

Si bien el periódico anotó la "corrección" en su página web, todas las referencias al titular original han sido eliminadas del archivo de Internet, "Wayback".¹² Hasta ahí llega la transparencia en los informes periodísticos.

¿En qué pruebas apoya la AHA sus recomendaciones?

¿Cómo es que la AHA llegó a la conclusión de que hace 60 años tenían razón sobre las grasas saturadas y que todo este tiempo han estado en lo cierto? En resumen: al seleccionar sólo datos que apoyan su opinión obsoleta. Como señaló Gary Taubes, en su extensa refutación a las recomendaciones de la AHA:¹³

"La historia de la ciencia está plagada de hipótesis fallidas basadas en la interpretación selectiva de las pruebas ... La Recomendación Presidencial actual ... puede ser el ejemplo más notorio de la epidemiología de Bing Crosby [acentuar lo positivo y eliminar lo negativo] que he visto ...

Eliminaron metódicamente lo negativo y acentuaron lo positivo hasta que pudieron argumentar que está clara, segura e inequívocamente en lo correcto ...

La AHA concluye que sólo cuatro ensayos clínicos se han realizado con la metodología suficientemente confiable como para permitirles evaluar el valor de reemplazar las SFA (grasas saturadas) por las PUFA (grasas poliinsaturadas), es decir, sustituir las grasas animales por aceites vegetales, y afirma que esto reducirá en un 30 % los ataques cardíacos ...

Estos cuatro ensayos son los que quedan luego de que los expertos de la AHA escogieran sistemáticamente de entre los demás y encontraran razones para rechazar todo lo que no demostró tener un efecto positivo tan importante, incluida una cantidad considerable de estudios que sugerían lo contrario ...

Lo hicieron con cada ensayo, entre los rechazados se incluyen los ensayos más grandes que se hayan hecho: el Minnesota Coronary Survey, el Sydney Heart Study y, más notablemente, la Women's Health Initiative, el ensayo clínico individual más grande y costoso que se haya hecho.

Todo esto dio lugar a pruebas que refutaron la hipótesis. Todos fueron rechazados del análisis".

Taubes, un periodista investigador de la ciencia y la salud, quien ha escrito tres libros sobre la obesidad y la alimentación, señala que estas últimas recomendaciones revelan los antiguos prejuicios de la AHA y el método por el cual llegan a esas conclusiones.

En el año 2013, la AHA publicó un informe¹⁴ que afirmaba que "la evidencia más contundente posible" apoyaba la recomendación de sustituir las grasas saturadas con grasas poliinsaturadas (PUFA).

A pesar de que varios meta-análisis, realizados por investigadores independientes, concluyeron que las pruebas para limitar las grasas saturadas eran débiles o insuficientes.

El documento de recomendaciones más reciente revela cómo es que la AHA podría concluir que tenían la "evidencia más contundente posible". Entonces, como ahora, metódicamente inventaron justificaciones para simplemente excluir las pruebas contrarias.

Todo lo que quedó, entonces y ahora, fue un pequeño número de estudios que apoyan su opinión preconcebida de lo que ellos creen que debe ser verdad.

Los estudios para la recomendación de la AHA se basan en ciencia obsoleta

¿Le sorprendería descubrir que los cuatro estudios que aprobó la AHA datan del año 1960 y principios de 1970? Tiene sentido, ¿no es así?, teniendo en cuenta que esas son las épocas en que nació y creció el mito del bajo contenido de grasas. El problema es que la ciencia nutricional ha hecho avances significativos desde entonces.

Como señaló Taubes, uno de los estudios incluidos fue el Oslo Diet-Heart Study,¹⁵ publicado en 1970, en el que 412 pacientes que habían sufrido un ataque cardíaco o que corrían gran riesgo de padecer enfermedades cardíacas, fueron distribuidos al azar en dos grupos: un grupo llevo una alimentación baja en grasas saturadas y un alto contenido de PUFA, junto con "formación y supervisión" continua a largo plazo, mientras que el otro grupo consumió lo que deseaba sin recibir consejo nutricional alguno.

"Esto es técnicamente llamado sesgo de desempeño y es lo equivalente a hacer un ensayo de medicamentos sin cegamiento y sin un placebo.

Es literalmente un ensayo no controlado, a pesar de la distribución aleatoria. (... Todos los médicos involucrados también sabían si sus pacientes fueron

asignados al grupo de intervención o de control, lo que hace que el sesgo del investigador sea mucho más probable).

Nunca aceptaríamos tal ensayo como prueba válida de un medicamento. ¿Por qué hacerlo para la alimentación? Bueno, tal vez porque puede usarse para apoyar nuestras preconcepciones", escribe Taubes.

Taubes continúa afirmando que sentía tanta curiosidad sobre el estudio de Oslo que compró una monografía publicada por el autor original. En ella, el autor describe más a detalle cómo llevó a cabo su ensayo.

Curiosamente, esta monografía revela que el consumo de azúcar en el grupo de tratamiento era de sólo unos 50 gramos al día, una cantidad que Taubes estima que podría haber sido aproximadamente la mitad del consumo per cápita en Noruega en ese tiempo, con base en los datos extrapolados.¹⁶

"En este ensayo, la variable que se supone que es diferente es la proporción [grasas saturadas]/PUFA, sin embargo, el sesgo de desempeño agrega otra.

Un grupo recibe asesoría continua con el fin de alimentarse sanamente y el otro grupo no. Ahora bien, ¿cómo es que tal asesoría puede influir en el estado de salud?

Una forma es que, al parecer, el grupo que la recibió, decidió consumir muchísimo menos azúcar. Esta consecuencia involuntaria ahora da otra posible explicación de porqué estas personas tenían mucho menos ataques cardíacos.

No sé si esto sea cierto y la cuestión es que Leren tampoco lo sabía. Así como tampoco nuestras autoridades de la AHA", escribe Taubes. *"Todos los cuatro estudios utilizados para fundamentar su 30 %, tenían fallas significativas, con frecuencia, el mismo sesgo de desempeño. Razón para rechazarlos".*

Consejo peligroso

La Dra. Cate Shanahan,¹⁷ una médico familiar y autora del libro titulado "Deep Nutrition: Why Your Genes Need Traditional Food", me envió una refutación aún más fuerte que dice lo siguiente: "Este mensaje de la AHA no sólo es falso, es peligroso", con el que señala que la AHA está haciendo afirmaciones falsas, ya que ninguno de los cuatro estudios que incluyeron en su análisis involucraron al aceite de coco.

Como nota explicativa, la mayoría de los primeros estudios sobre el **aceite de coco**, que obtuvieron resultados desfavorables, emplearon aceite de coco parcialmente hidrogenado, no aceite de coco virgen sin refinar.¹⁸

Como siempre, la clave está en los detalles, y el aceite hidrogenado no es lo mismo que el aceite sin refinar, incluso cuando se trata de algo tan saludable como el coco. Este pequeño detalle es lo que llevó al desprestigio inmerecido del aceite de coco en un principio.

Dicho esto, veamos qué más tiene que decir Shanahan al respecto:

"La mayoría de los médicos no se dan cuenta de que el liderazgo médico está haciendo afirmaciones sin fundamento, y la razón por la que no lo notan es por ... los artículos que afirman la existencia de ensayos clínicos realizados en humanos en contra del coco, así como todos los demás alimentos ricos en grasas saturadas que combinan las fuentes de grasas saturadas con la propia grasa saturada.

En realidad, las grasas saturadas no existen en la cadena alimenticia; de lo que están hablando es de los ácidos grasos saturados, los componentes de la grasa de los triglicéridos, la sustancia que los chefs sólo llaman 'grasa'.

A menudo decimos cosas como 'el aceite de coco es una grasa saturada' y 'la mantequilla es una grasa saturada'. Sería más correcto decir que 'el aceite de coco es rico en ácidos grasos saturados'.

El aceite de coco, la mantequilla, manteca de cerdo, el sebo y todas las demás grasas de origen animal también contienen ácidos grasos monoinsaturados e

incluso algunos poliinsaturados, además de los ácidos grasos saturados ... La idea es que los alimentos contienen mezclas de ácidos grasos en proporciones variables".

Dicho de otra manera, la mayoría de los alimentos contienen una mezcla de ácidos grasos, no uno solo. La margarina y las mantequillas hidrogenadas también contienen ácidos grasos saturados, sin embargo, la AHA no menciona esto. Entre más dura sea la margarina, tiende a contener más grasas saturadas, en algunos casos más que la mantequilla o que la manteca de cerdo.

"Así que, cuando las personas consumen margarina y mantequilla hidrogenada, además de los ácidos grasos trans tóxicos, también están consumiendo ácidos grasos saturados.

Y eso significa que cuando un estudio dice que está intercambiando las grasas saturadas por aceites vegetales, no es lo mismo que cambiar la mantequilla y la manteca de cerdo.

Muy bien podría ser el caso de que la margarina y las mantequillas hidrogenadas estuvieran entre los alimentos eliminados", dice Shanahan.

"Y debido a que la mayoría de los médicos no se dan cuenta de que la margarina y las mantequillas hidrogenadas contienen ácidos grasos saturados, tampoco consideran particularmente importante preguntarse si estudios como los cuatro principales que fueron citados en la Recomendación, están realmente alterados por el hecho de que la referencia básica de la alimentación rica en grasas saturadas, incluyó una cantidad significativa de margarinas y mantequillas hidrogenadas que contienen grasas trans tóxicas.

Porque si lo hicieran, entonces significaría que los beneficios de salud que se observaron en los estudios podrían no tener nada que ver con la reducción de las grasas saturadas. Reducir las grasas trans es lo que marca la diferencia para la salud".

Las recomendaciones contra las grasas saturadas han dado lugar a resultados desastrosos

Desde los años 50, cuando los aceites vegetales comenzaron a promoverse en lugar de las grasas saturadas como la mantequilla, las personas de los Estados Unidos han seguido obedientemente este consejo, y con ello aumentaron de forma dramática su consumo de aceites vegetales.

Por ejemplo, el consumo de aceite de soya ha aumentado en un 600 % (10 000 % desde 1900), mientras que el consumo de mantequilla, sebo y manteca de cerdo, se ha reducido a la mitad.

También hemos aumentado drásticamente el consumo de azúcar, con más de la mitad de los estadounidenses consumiendo más de 17 cucharaditas de azúcar por día en 2021.¹⁹ Eso es menos que las 25 cucharaditas por día que consumían en 2014,²⁰ pero sigue siendo más que el máximo recomendado de 12 cucharaditas por los CDC.

Por desgracia, en lugar de estar más sanos que nunca, los habitantes de los Estados Unidos sólo se han hecho más gordos y enfermos.

Las tasas de enfermedades cardíacas no han mejorado, aunque la gente ha estado comiendo lo que la AHA recomienda como alimentación saludable para el corazón. La lógica indica que, si las recomendaciones de la AHA no han funcionado durante los últimos 65 años, no hay posibilidades de que comiencen a funcionar ahora.

Como señaló Shanahan, la tecnología que nos permite estudiar las reacciones moleculares es relativamente reciente y, sin duda, no estaba disponible en los años 60 y 70.

Las investigaciones modernas están empezando a revelar lo que realmente sucede a nivel molecular al consumir aceites vegetales y margarina, y no es nada positivo.

Por ejemplo, el Dr. Sanjoy Ghosh,²¹ un biólogo de la Universidad de British Columbia, ha demostrado que las mitocondrias no pueden usar fácilmente las grasas poliinsaturadas como combustible debido a su estructura molecular única.

Otros investigadores han demostrado que el ácido linoleico PUFA puede provocar la muerte celular, además de obstaculizar la función mitocondrial.²²

Las PUFA tampoco se almacenan con facilidad en la grasa subcutánea. En cambio, tienden a depositarse en el hígado, donde contribuyen a la enfermedad del hígado graso, y en las arterias, donde contribuyen a la aterosclerosis.

De acuerdo con el Dr. Frances Sladek,²³ toxicólogo y profesor de biología celular en UC Riverside, las PUFA se comportan como toxinas que se acumulan en los tejidos, debido a que el cuerpo no puede deshacerse de ellas con facilidad. Además, cuando se calientan los aceites vegetales como el aceite de girasol y el aceite de maíz, se producen químicos cancerígenos como los **aldehídos**.²⁴

No es sorprendente que los alimentos fritos estén relacionados con un mayor riesgo de muerte. Hace poco, se descubrió que comer **papas** fritas más de dos veces a la semana duplica el riesgo de muerte de una persona, en comparación con nunca consumir papas fritas.²⁵

Las investigaciones realizadas con animales y seres humanos, también ha encontrado que los aceites vegetales promueven:

- Obesidad e hígado graso²⁶
- Letargia y síntomas de prediabetes²⁷
- Dolor crónico/síndromes de dolor idiopático (es decir, dolor sin causa detectable)²⁸
- Migrañas²⁹
- Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa³⁰

La bioquímica contra las estadísticas

Según Shanahan, la idea de que las PUFA son más saludables que las grasas saturadas caen por su propio peso cuando se entra al campo de la bioquímica, ya que tal cosa es "bioquímicamente improbable".

Es decir, la estructura molecular de las PUFA es tal, que tienden a reaccionar con el oxígeno, y estas reacciones interrumpen la actividad celular y causan inflamación.³¹

A su vez, el estrés oxidativo y la inflamación, son las características no sólo de las enfermedades del corazón y los ataques cardíacos, sino también de la mayoría de las enfermedades crónicas.³²

"Mientras tanto, la AHA afirma que las grasas saturadas contribuyen a la inflamación, provocan placa arterial y ataques cardíacos, pero no hay ninguna explicación bioquímicamente viable para tal argumento.

Las grasas saturadas son muy estables y no reaccionarán con el oxígeno de la forma en que reaccionan las grasas poliinsaturadas, no hasta que se alteren las leyes fundamentales del universo", escribe Shanahan.

"Nuestros cuerpos necesitan algo de grasas poliinsaturadas, pero necesitamos que provengan de alimentos como las nueces, salmón o aceites ligeramente procesados (como los extraídos en frío, sin refinar) tales como el aceite de linaza y el de semilla de uva artesanal, y no de aceites vegetales, ya que éstos están refinados, blanqueados y desodorizados, y sus grasas PUFA son molecularmente destrozadas en toxinas que nuestro cuerpo no puede usar".

El argumento del colesterol

Los investigadores también han acabado con la idea de que tener colesterol alto es uno de los principales contribuyentes del desarrollo de las enfermedades cardíacas en primer lugar. Esta es la premisa básica sobre la cual la AHA elabora su conclusión de que las grasas saturadas son perjudiciales.

El argumento es que las grasas saturadas incrementan sus niveles de colesterol, de modo que aumenta su riesgo de padecer enfermedades del corazón. Pero una vez más, usan información muy general e ignoran los detalles. Por ejemplo:

- Un estudio reciente,³³ publicado en la revista The BMJ, reanalizó los datos del Minnesota Coronary Experiment (MCE) que se llevó a cabo entre 1968 y 1973, luego de acceder a información que no había sido publicada.

Se trató de un ensayo controlado, aleatorio y doble ciego con el fin de probar si el sustituir las grasas saturadas por aceites vegetales (rico en ácido linoleico) reduciría los niveles de colesterol, y con ello las enfermedades cardíacas y las muertes relacionadas.

Curiosamente, aunque el grupo de tratamiento redujo sus niveles de colesterol de forma significativa, no se pudo encontrar ningún beneficio en la mortalidad.

De hecho, por cada reducción de 30 miligramos por decilitro (mg/dL) de colesterol sérico, el riesgo de muerte aumentó en un 22 %. Intercambiar las grasas saturadas por aceites vegetales tampoco tuvo ningún efecto sobre las tasas de aterosclerosis ni de ataques cardíacos. Como señalan los autores:

"La evidencia disponible ... demuestra que reemplazar las grasas saturadas de la alimentación con ácido linoleico, reduce el colesterol sérico de manera eficaz, pero no apoya la hipótesis de que esto se traduce a un menor riesgo de muerte por cardiopatía coronaria o por cualquier causa.

Los hallazgos ... se suman a la creciente evidencia de que la publicación incompleta ha contribuido a la sobreestimación de los beneficios de la sustitución de las grasas saturadas por aceites vegetales ..."

- La AHA tampoco considera el **número de partículas LDL**. Hay partículas de LDL grandes y esponjosas, y otras pequeñas y densas. No teníamos esta información en los años 60, pero con seguridad la tenemos ahora.

Este es otro detalle crucial que hace toda la diferencia, debido a que las partículas de LDL grandes han demostrado ser inofensivas y no aumentan su riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

¿Y adivine qué? El azúcar promueve las partículas LDL dañinas, pequeñas y densas, mientras que las grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla y el aceite de coco promueven las partículas LDL grandes y esponjosas que son inofensivas.³⁴

¿El aceite de coco es saludable o no?

La respuesta corta es sí, el aceite de coco es saludable. Durante milenios ha sido un alimento básico, que proporciona grasa de alta calidad que es importante para gozar de una salud óptima.

Apoya la función tiroidea, normaliza la función de la insulina y leptina, acelera el metabolismo y proporciona un excelente combustible para el cuerpo, que está fácilmente disponible, en lugar de los carbohidratos (que necesita evitar si desea bajar de peso).

Un beneficio realmente importante del aceite de coco se relaciona con el hecho de que las cetonas que su hígado crea a partir de él, son el combustible preferido de su cuerpo, en especial para su corazón y cerebro, y esto podría ser clave para la prevención de las enfermedades cardíacas y el [Alzheimer](#). De verdad es un alimento básico y saludable que debería estar en la cocina de todos.

El aceite de coco contiene [triglicéridos de cadena media](#) (MTC, por sus siglas en inglés), y el tamaño pequeño de sus partículas les ayuda a penetrar las membranas celulares con mayor facilidad.

Sin embargo, el aceite MCT tiene una concentración mucho mayor de estas grasas de cadena más corta, que se convierten en cetonas con mayor eficacia; el ácido caprílico o C8 tiene la mayor capacidad de convertirse en cetonas.

Los MCT no requieren enzimas especiales y el cuerpo puede utilizarlos de manera más eficaz, y con ello ejercer menos presión al sistema digestivo. Normalmente, una grasa consumida debe emulsionarse con la bilis de la vesícula biliar antes de descomponerse para ser debidamente absorbida.

Por lo tanto, las grasas de cadena larga terminan siendo almacenadas en sus células adiposas.

Sin embargo, su cuerpo trata a los MCT de manera distinta. Los MTC evitan el proceso de bilis y almacenamiento de grasa y van directamente hacia el hígado, donde se convierten en cetonas.

Su hígado libera rápidamente las cetonas en el torrente sanguíneo donde se transportan hacia su cuerpo para ser utilizadas como combustible. De inmediato se convierten en energía en lugar de ser almacenadas como grasa, los MTC aceleran su metabolismo corporal y ayudan a estimular la reducción del peso.

El aceite de coco promueve la salud de la tiroides

Una parte de sus beneficios para la salud también se relacionan con un impacto beneficioso en la tiroides. A diferencia de muchos otros aceites, el aceite de coco no interfiere en la conversión de las hormonas T4 en T3. Las T4 deben convertirse en T3 con el objetivo de crear las enzimas necesarias para convertir las grasas en energía.

Parte de lo que hace que los aceites vegetales procesados sean tan perjudiciales para la tiroides es que se oxidan con rapidez y se hacen rancios, esto impide que los ácidos grasos se depositen en sus células, lo cual perjudica la conversión de T4 en T3. Esto es un síntoma de hipotiroidismo.

El aceite de coco es una grasa saturada y, por lo tanto, es muy estable y no es susceptible a la oxidación. El hecho de que no se hace rancio ayuda a aumentar su función tiroidea.

Con el tiempo, eliminar los aceites vegetales procesados de su alimentación y reemplazarlos con aceite de coco puede ayudar a reconstruir las membranas celulares de su hígado (donde ocurre gran parte de la conversión de la hormona tiroidea) y aumentar la producción de enzimas. Esto le ayudará a promover la conversión de las hormonas T4 en T3.

La grasa más común en el aceite de coco es el ácido láurico, que a menudo se le considera como una grasa "milagrosa", debido a sus propiedades únicas y promotoras de la salud. El cuerpo convierte el ácido láurico en monolaurina, que tiene propiedades antivirales, antibacterianas y antiprotzoarias.

A menudo, los problemas de la tiroides se vinculan con la inflamación crónica, la cual el ácido láurico que hay en el aceite de coco puede ayudar a reducir. Por lo general, para obtener todos los beneficios para la salud, recomiendo consumir de 2 a 3.5 cucharadas al día en adultos.

Dicho esto, hay al menos un caso en el que el aceite de coco está contraindicado debido a su contenido de ácido láurico. El aceite de coco puede ser problemático si tiene intestino permeable, que es casi universal en personas que no prestan atención a su consumo de lectina.

Resulta que el lipopolisacárido (LPS), una endotoxina, se une al ácido láurico, facilitando su transporte a través del revestimiento intestinal hacia el torrente sanguíneo. Curiosamente, el aceite MCT no hace esto. Por lo tanto, si tiene intestino permeable, o a menos que esté sano y siga una dieta libre de lectina, puede ser mejor evitar el aceite de coco y usar aceite MCT en su lugar. El ácido caprílico sería lo mejor, pero ninguno de estos permitirá que el LPS se incorpore al torrente sanguíneo.

¿Quién financia a la AHA?

La ciencia reveló que la alimentación baja en grasas es un caso de desinformación promovida por las corporaciones, sin embargo, la AHA sigue insistiendo en que esa es una opción saludable para el corazón. ¿Por qué?

Como lo informó la Dra. Barbara Roberts, en un artículo publicado en The Daily Beast, que fue publicado en el año 2014,³⁵ "La respuesta rápida: dinero dulce miel". La Dra. Roberts señala que una de las razones por las que la AHA se aferra a las "recomendaciones que van en contra de la evidencia científica" es debido a sus vínculos con las grandes empresas productoras de alimentos.

Una de sus principales fuentes de ingresos es su programa de certificación de alimentos Heart-Check.³⁶ Se supone que esta etiqueta de certificación hace que sea más fácil para el consumidor seleccionar los productos a incorporar en una alimentación cardiosaludable.

Las compañías pagan alrededor de 700 000 dólares al año por el derecho a llevar esta marca en sus envases.³⁷ A mayo del 2022, la AHA ha certificado miles de alimentos como saludables para el corazón, incluyendo panes, cereales, pastas, salsas para pasta, papas, sustitutos de huevo, frutas deshidratadas y enlatadas, al igual que carnes procesadas.³⁸

Es decir, una gran cantidad de cosas que en realidad no debería comer si se preocupa por su salud en general, y en particular por su corazón. Por ejemplo, las **carnes procesadas** se han considerado tan peligrosas que no tienen un límite seguro.³⁹ La AHA también certifica los sándwiches de la cadena de restaurantes Subway⁴⁰ y los cereales de la marca Cheerios,⁴¹ al igual que está patrocinada por una larga lista de compañías farmacéuticas.⁴² Como señala Roberts:⁴³

"Los alimentos que contienen azúcar añadida son aún más problemáticos ... La AHA recomienda a las mujeres consumir menos de 6 cucharaditas (100 calorías) de azúcar al día y a los hombres, menos de 9 cucharaditas (150 calorías).

Sin embargo, hay artículos que reciben la aprobación del programa Heart-Check a pesar de estar cerca o en el límite de azúcar, tales como las batatas confitadas Bruce's Yams ...

De hecho, hasta el año 2010, el logotipo de Heart-Check fue colocado en una bebida llamada Chocolate Moose Attack, que contenía más azúcar por onza que una Pepsi regular. Y hasta el año 2014, Heart-Check aprobó muchos alimentos que contenían grasas trans ..."

La AHA estaba equivocada en la década de 1960 y todavía está equivocada

La enfermedad cardíaca es causada principalmente por la inflamación crónica, que es causada por cantidades excesivas de omega-6 (un desbalance de omega-6 a omega-3), grasas trans peligrosas, aceites vegetales procesados y azúcar excesiva en la dieta. Las grasas saturadas, por otro lado, han sido exoneradas repetidamente con estudios que demuestran que no contribuyen a las enfermedades cardíacas y, de hecho, son una fuente muy importante de combustible para su cuerpo.

De acuerdo, es difícil admitir que te has equivocado durante más de 65 años. Tal admisión puede estropear la reputación de una organización. Pero al tratar de hacer retroceder el reloj a 1960 y promover la margarina y los aceites vegetales por encima de la mantequilla y el aceite de coco, la AHA está demostrando ser obsoleta.

Esta recomendación es, en mi opinión, profesionalmente irresponsable. Es completamente irracional frente a la ciencia nutricional moderna. Con esto, la AHA se ha pintado a sí misma en una esquina de la que no puede salir sin poner patas arriba a toda la organización.

Fuentes y Referencias

- ¹ [MyPlate.gov. Dietary Guidelines for Americans 2020-2025](#)
- ² [BBC News June 20, 2017](#)
- ³ [Medical News Today June 20, 2017](#)
- ⁴ [First Report Managed Care. January 13, 2015](#)
- ⁵ [European Heart Journal. Volume 42, Issue 39, 14 October 2021, Pages 4007–4010](#)
- ⁶ [Circulation, AHA Presidential Advisory June 15, 2017](#)
- ⁷ [Heart. Saturated Fat. November 1, 2021](#)
- ⁸ [The Daily Mail June 15, 2017](#)
- ^{9, 11} [USA Today. Coconut Isn't Healthy. June 21, 2017](#)
- ^{10, 12} [Wayback. USA Today July](#)
- ¹³ [Cardiobrief.org June 16, 2017](#)
- ¹⁴ [Circulation, AHA/ACC Prevention Guideline November 12, 2013](#)
- ¹⁵ [Circulation, The Oslo Diet-Heart Study November 1, 1970](#)
- ¹⁶ [Statista, Per Capita Consumption of Sugar in Norway 1979 to 2015](#)

- ¹⁷ [Drcate.com](#)
- ¹⁸ [New York Times March 1, 2011](#)
- ¹⁹ [CDC. Added Sugars Consumption in Adults. November 28, 2021](#)
- ²⁰ [Healthy Food America. 2014](#)
- ²¹ [University of British Columbia, Sanjoy Ghosh](#)
- ²² [Biochimica et Biophysica Acta September 10, 2002: 1555\(1-3\): 160-165](#)
- ²³ [Breaking News Today. February 24, 2022. How Coconut Oil Can Benefit Your Health](#)
- ²⁴ [Telegraph November 7, 2015](#)
- ²⁵ [News.com.au June 14, 2017](#)
- ²⁶ [Drcate.com, November 15, 2016](#)
- ²⁷ [Vancouver Sun December 18, 2014](#)
- ²⁸ [Molecular Pain 2016 Mar 10;12](#)
- ²⁹ [Pain 013 Nov;154\(11\):2441-51](#)
- ³⁰ [Nutrition Research 008 Apr;28\(4\):239-44](#)
- ³¹ [Lipid Peroxidation in Vivo, Eva Sodergren](#)
- ³² [Curr Biol. 2014 May 19; 24\(10\): R453–R462](#)
- ³³ [BMJ 2016;353:i1246](#)
- ³⁴ [American Journal of Clinical Nutrition May 1998; 67\(5\): 828-836](#)
- ^{35, 43} [The Daily Beast May 22, 2014](#)
- ³⁶ [Heart.org](#)
- ^{37, 40} [Ancestral Nutrition June 24, 2013](#)
- ³⁸ [Heart Check Food Certification Program. May 3, 2022](#)
- ³⁹ [Physicians Committee for Responsible Medicine](#)
- ⁴¹ [YouTube. MotivationalDoc. August 3, 2021](#)
- ⁴² [2018-2019 AHA Support From Pharmaceutical ... Companies](#)