

# El principal productor de aceite de palma prohibirá su exportación

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Indonesia, el líder mundial en producir el aceite de palma, anunció en abril de 2022 que prohibiría las exportaciones del aceite tropical
- › El hecho de prohibir la exportación del aceite de palma de Indonesia tiene como objetivo ayudar a bajar los precios del aceite de palma y asegurar la disponibilidad de alimentos en el país
- › El precio de venta al público del aceite de cocina en Indonesia equivale en promedio a un \$ 1.84 por litro, lo que representa un aumento del 40 % en 2022
- › El aceite de palma es el aceite "vegetal" o de semillas que más se ha utilizado en el mundo, pero, aunque a menudo se incluye en la categoría de aceites vegetales, se distingue de los demás porque está compuesto por un 50 % de grasas saturadas
- › Consumir aceite de palma en alimentos ultraprocesados no favorecerá en nada su salud, pero cuando se utiliza como aceite de cocina, es mejor que los aceites de semillas como el de soya o girasol debido a su menor porcentaje de ácido linoleico

Indonesia, el líder mundial en producir el aceite de palma, anunció en abril de 2022 que prohibiría las exportaciones del aceite tropical. Se dijo que la impactante medida, que entró en vigor el 28 de abril<sup>1</sup> era "totalmente inesperada", según un grupo comercial en India.<sup>2</sup>

En 2018, Indonesia representó el 57 % de la producción mundial de aceite de palma, con 41 millones de toneladas. Sin embargo, Malasia se acercó a este nivel de producción, ya que representó el 27% de la producción ese mismo año.<sup>3</sup> Las exportaciones de aceite de palma de Indonesia se valoraron en \$ 30 mil millones en 2021,<sup>4</sup> pero los precios subieron después de que la noticia apareciera en los titulares.

## **Indonesia intenta moderar los precios internos del aceite de palma**

El precio de venta al público del aceite de cocina en Indonesia equivale a un promedio de \$ 1.84 por litro, lo que representa un aumento de más del 40 % en 2022.<sup>5</sup> En algunas áreas, se dice que los precios aumentaron casi al doble en los últimos 30 días, lo que provocó diversas manifestaciones.<sup>6</sup> El hecho de prohibir la exportación del aceite de palma de Indonesia tiene como objetivo ayudar a bajar los precios del aceite de palma y asegurar la disponibilidad de alimentos en el país.

"Supervisaré y evaluaré la idea de implementar esta política para que la disponibilidad de aceite de cocina en el mercado interno sea barato y económico", dijo el presidente de Indonesia, Joko Widodo, en una transmisión de video.<sup>7</sup> Se espera que la medida provoque nuevos aumentos en los precios de los aceites comestibles alternativos, cuyos precios ya han subido un 41 % en los Estados Unidos.<sup>8</sup> Gro Intelligence, una empresa de análisis de datos agrícolas, predijo: "Es probable que prohibir las exportaciones de Indonesia alimente aún más la inflación mundial de alimentos".<sup>9</sup>

El aceite de palma es el aceite "vegetal" o de semillas que más se ha utilizado en el mundo,<sup>10</sup> pero, aunque a menudo se incluye en la categoría de aceites vegetales, se distingue de los demás porque está compuesto por un 50 % de grasas saturadas.<sup>11</sup> Aunque puede ofrecer algunos beneficios cuando se utiliza como aceite de cocina sin adulterar, a menudo se encuentra en alimentos ultraprocesados no saludables como manteca vegetal, margarina, comidas rápidas, pizza, galletas, fideos instantáneos y galletas saladas.

Tras la noticia de que Indonesia prohibiría las exportaciones de aceite de palma, los precios de los aceites vegetales de la competencia también aumentaron. El aceite de soya, que es el segundo aceite de semilla más utilizado, aumentó un 4.5 %, lo que equivale a 83.21 centavos la libra y supone un récord, informó Reuters.<sup>12</sup> Al hablar con el medio de comunicación, un distribuidor de una empresa comercial global con sede en Mumbai dijo:<sup>13</sup>

*"Ahora, el cielo se convertirá en el límite para los precios del aceite comestible. Los compradores confiaron en el aceite de palma después de que los suministros disminuyeron debido a la guerra de Ucrania. Por lo que ellos (los compradores) no tienen otra opción, ya que los suministros de aceite de soya también son limitados".*

## **Evite los aceites 'vegetales' para proteger su salud**

El aumento de los precios es solo una de las razones para evitar los aceites vegetales como el aceite de maíz, de soya, de girasol y de canola, que se encuentran en la mayoría de los alimentos procesados y en las comidas de los restaurantes. Los aceites vegetales procesados, ricos en ácidos grasos poliinsaturados (PUFA, por sus siglas en inglés) omega-6, son el factor alimenticio más peligroso ya que tiene un impacto mayor en la salud humana que incluso el jarabe de maíz alto en fructosa y azúcar.

Los aceites vegetales no solo se han relacionado con enfermedades cardíacas y gastrointestinales, como el trastorno del intestino irritable y enfermedades inflamatorias, como la artritis, también se han relacionado con el cáncer, en especial el neuroblastoma, el cáncer de mama, próstata, colon y pulmón.<sup>14</sup> Maria Cross, nutricionista con una maestría en ciencias, escribió un artículo para Medium donde analiza la ciencia detrás de los aceites vegetales y lo que los hace cancerígenos. Explica:<sup>15</sup>

*"Existen dos clases de PUFAs: las grasas omega-6 y omega-3. Aunque funcionan de forma distinta y no son intercambiables, ambas están involucradas en un equilibrio metabólico y compiten las unas con las otras por*

*la absorción en el cuerpo. En esencia no existe nada malo con las PUFAs de las grasas omega-6; de hecho, son muy necesarias. Pero si las grasas omega-6 son esenciales, no tiene sentido que también puedan causar cáncer.*

*Es por eso que, los científicos creen que las responsables no son las grasas omega-6 en sí; sino el desequilibrio entre los dos grupos de PUFAs lo que puede causar estragos en nuestros cuerpos. Hemos evolucionado y estamos genéticamente adaptados a una alimentación que proporciona cantidades más o menos iguales de grasas omega-3 y omega-6.*

*Debido a la industrialización y la gran cantidad de aceites vegetales para cocinar, la proporción entre las grasas omega-6 y omega-3 ha cambiado demasiado y ahora consumimos hasta 25 veces<sup>16</sup> más grasas omega-6 que omega-3.*

*Por lo que, solo puede haber consecuencias, y de hecho ya las hay, así que los datos experimentales respaldan la teoría de que este equilibrio sesgado entre las dos PUFAs es lo que influye en el desarrollo de los tumores".*

## **Consumir más aceite de semilla es lo que ha afectado a los humanos**

En los últimos 50 años, la producción mundial de aceite vegetal se multiplicó por 10, ya que pasó de 17 millones de toneladas en la década de los 60's a 170 millones de toneladas en 2014 y 218 millones de toneladas en 2018.<sup>17</sup> El ácido linoleico (LA) constituye casi el 90 % de los omega-6 consumidos y es la grasa principal que contribuye a casi todas las enfermedades crónicas.

Aunque se considera como una grasa esencial, actúa como un veneno metabólico cuando se consume en exceso. Esto sucede porque las grasas poliinsaturadas como el LA son muy susceptibles a la oxidación.

La grasa se descompone en subcomponentes dañinos como los productos finales de la lipoxidación (ALES, por sus siglas en inglés) y los metabólicos oxidados de LA (OXLAMS, por sus siglas en inglés) a medida que se oxida. Estos ALES y OXLAMS son los que causan el daño. Un tipo de producto final de la lipoxidación (ALE) es el 4HNE, es un mutágeno conocido por dañar el ADN. Los estudios demostraron que existe una correlación precisa entre los niveles altos de 4HNE y la insuficiencia cardíaca.<sup>18</sup>

El LA se descompone más rápido en 4HNE cuando se calienta, por esa razón los cardiólogos recomiendan evitar los alimentos fritos. Consumir ácido linoleico y producir ALES y OXLAMS representan un factor importante para el desarrollo del cáncer. El HNE y otros ALES son muy dañinos incluso en pequeñas cantidades.

Aunque el exceso de azúcar es malo y se debe limitar a 25 gramos por día o menos, no se oxida como lo hace el ácido linoleico, por lo que no es tan dañino. Los aceites vegetales procesados son una fuente primaria de LA, pero incluso las fuentes alimenticias reconocidas por sus beneficios lo contienen, lo cual puede ser un problema si se consumen en exceso. Algunos ejemplos son el pollo y cerdo criados de manera convencional que se alimentan con granos ricos en LA y aceite de oliva.

Cuando entrevisté a Tucker Goodrich, quien desarrolló un sistema de administración de riesgos de TI utilizado por dos de los fondos de cobertura más grandes del mundo y luego pasó a la investigación médica, explicó que por lo general los animales desarrollan cáncer una vez que el ácido linoleico en su alimentación alcanza del 4 % al 10 % de su aporte energético.

Sin embargo, la mayoría de las personas en Estados Unidos obtiene casi el 8 % de sus calorías de los aceites de semillas. "Entonces, con base en las investigaciones de laboratorio en animales, estamos muy por encima de lo que estos umbrales en el laboratorio sugerirían es un nivel seguro de estas grasas", dice Goodrich, y agrega:

*"Tenemos esta gran desconexión entre lo que la ciencia del laboratorio nos dice que deberíamos hacer y lo que nuestras directrices alimentarias nos dicen que deberíamos hacer. Los científicos dicen: 'Oh, mira, es veneno. Causa todas las enfermedades crónicas', y el gobierno dice todo lo contrario: 'Coma mucho'."*

## ¿El aceite de palma es saludable?

El aceite de palma, que se produce a partir de la pulpa del fruto de la palma aceitera, contiene los poderosos antioxidantes vitaminas A y E, y se descubrió que protege al corazón y los vasos sanguíneos contra las placas y las lesiones isquémicas.<sup>19</sup> Su color rojizo proviene del alto contenido de betacaroteno,<sup>20</sup> y tiene una concentración de LA más baja que otros aceites de semillas, lo que lo hace más estable frente al deterioro oxidativo.<sup>21</sup>

Sin embargo, existe controversia sobre el aceite de palma, ya que se usa tanto que se encuentra en casi la mitad de los alimentos de consumo frecuente y en los productos de consumo común,<sup>22</sup> incluyendo biocombustibles, cosméticos y otros productos de cuidado personal, velas y productos farmacéuticos.

Consumir el aceite de palma en alimentos ultraprocesados no favorecerá en nada su salud. Además, se ha culpado al cultivo de aceite de palma por la deforestación y la destrucción del hábitat de los orangutanes y otros animales salvajes, junto con el daño ambiental de las plantaciones de monocultivos.<sup>23</sup>

De hecho, el aceite de palma "sostenible" se ha descrito como engañoso, pero si lousa, la tarjeta de puntuación puede ayudarlo a explorar las empresas que lideran el camino hacia una producción más sostenible.<sup>24</sup>

Desde el punto de vista de salud, el aceite de palma es mejor a los aceites de semillas como el de soya y el de girasol debido a su menor porcentaje de LA. Sin embargo, las grasas animales, en especial la mantequilla y el sebo de animales alimentados con pastura, junto con el aceite de coco tienen las concentraciones más bajas de LA y son las opciones más saludables para cocinar. Entonces, lo mejor sería mejor limitar la cantidad de aceite que utiliza para cocinar y en su lugar utilizar mantequilla de animales alimentados con pastura.

Los aceites que debe evitar por completo incluyen los aceites de semillas tóxicos que están sombreados en rojo en la siguiente tabla. Dicho esto, la cantidad produce el daño. Por lo tanto, en teoría puede utilizar cualquiera de los aceites de la siguiente tabla,

siempre que su consumo total de LA de ese día sea menos del 2% de sus calorías totales. Cuanto más arriba esté el aceite, más probable es que exceda el límite seguro del día. Eliminar los alimentos procesados y la comida de los restaurantes también es esencial para mantener un bajo consumo de LA.

Sin embargo, con la sorpresiva idea de prohibir las exportaciones de aceite de palma de Indonesia, es posible que el aceite de palma y los productos derivados del mismo sean más difíciles de conseguir o que sean reemplazados por aceites vegetales más tóxicos. De cualquier manera, estos alimentos deberían representar solo una parte muy pequeña de su alimentación.

<b>Aceites de cocina</b>	<b>% de Ácido Linoleico</b>
<b>Cártamo</b>	<b>70%</b>
<b>Uva</b>	<b>70%</b>
<b>Girasol</b>	<b>68%</b>
<b>Maíz</b>	<b>54%</b>
<b>Algodón</b>	<b>52%</b>
<b>Soya</b>	<b>51%</b>
<b>Salvado de arroz</b>	<b>33%</b>
<b>Maní/Cacahuete</b>	<b>32%</b>
<b>Canola</b>	<b>19%</b>
<b>Oliva</b>	<b>10%</b>
<b>Aguacate</b>	<b>10%</b>
<b>Manteca</b>	<b>10%</b>
<b>Palma</b>	<b>10%</b>
<b>Cebo (CAFO)</b>	<b>3%</b>
<b>Mantequilla (CAFO)</b>	<b>2%</b>
<b>Coco</b>	<b>2%</b>
<b>Cebo (Alimentado con pasto)</b>	<b>1%</b>
<b>Mantequilla (Alimentado con pasto)</b>	<b>1%</b>

## Fuentes y Referencias

---

- 1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13 [Reuters April 23, 2022](#)
- 3, 17 [Our World in Data, Palm Oil](#)
- 4, 8, 9 [Business Insider April 25, 2022](#)
- 11 [Ghana Med J. 2016 Sep; 50\(3\): 189–196, Intro](#)
- 14 [Boletin Medico Del Hospital Infantil de Mexico November-December 2016; 73\(6\): 445-456, Abstract](#)
- 15 [Medium November 8, 2019](#)
- 16 [International Journal of Biological Chemistry 2016; 10\(1-4\): 1-6, Abstract](#)
- 18 [Circulation August 18, 2020](#)
- 19 [World J Cardiol. 2015 Mar 26; 7\(3\): 144–149](#)
- 20, 23 [Nutrients. 2019 Sep; 11\(9\): 2008](#)
- 21 [Adv Nutr. 2019 Jul; 10\(4\): 647–659](#)
- 22 [Bull World Health Organ. 2019 Feb 1; 97\(2\): 118–128](#)
- 24 [WWF Palm Oil Buyers Scorecard](#)