

La importancia nutritiva de las grasas estriba en que son los **macronutrientes de mayor densidad calórica**, es decir, el nutriente energético por excelencia ya que 1 gr de grasa aporta 9 Kcal frente al aporte de 4 Kcal por cada gramo de proteínas y carbohidratos.

Los alimentos grasos son alimentos con muchas calorías y bajo poder saciante, que hacen apetecibles y sabrosos los platos. Pero el **exceso de consumo de grasa no es saludable**, por ello, su consumo debe ser moderado.

Para conseguir llevar una alimentación equilibrada, el consumo de grasa no debería ser mayor del 30-35% de las calorías totales procedentes de la dieta. Es decir, para una dieta de 2000 Kcal (ingesta de referencia de un adulto medio) el contenido calórico procedente de las grasas sería de aproximadamente 600-700 Kcal, lo que supondría una ingesta diaria de aproximadamente 70-78 g de grasas.

Pero, **no es importante sólo la cantidad de grasas que consumimos sino la calidad de la grasa**. Ambos (cantidad y calidad) determinan su efecto sobre la salud.

Riesgos del consumo inadecuado de grasas:

-No debemos **exceder las recomendaciones sobre el % de grasa** en nuestra alimentación porque nos producirá **sobrepeso y obesidad**.

Según diferentes estudios, el hecho de ser obeso reduce la esperanza de vida en una media de 12 años, y aumenta el riesgo de muerte por otras enfermedades. Existen numerosos problemas de salud asociados con la obesidad. Entre los más importantes se encuentran: la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la dislipemia (el aumento de colesterol y/o de triglicéridos en sangre), el aumento del ácido úrico, la artrosis, la insuficiencia respiratoria crónica, la apnea obstructiva del sueño. También, se conoce la asociación entre la aparición de algunos tumores y la obesidad como los tumores de colon, vesícula, endometrio, mama, entre otros. También puede dar lugar a trastornos de la fertilidad, incontinencia urinaria, trastornos depresivos, entre otros.

-Por otro lado, **no debemos consumir grasas trans, y debemos reducir el consumo de grasas saturadas** porque están directamente relacionadas con el **aumento de colesterol en sangre**, el **desarrollo de aterosclerosis** y el **aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular** (principal causa de morbi-mortalidad en España). El consumo excesivo de grasas saturadas y el consumo de grasas *trans* tiene un doble efecto sobre el colesterol: por un lado favorece el aumento del colesterol-LDL (el "malo") y, por otro, disminuye e impide la acción del colesterol-HDL (el "bueno"). El conocido como "colesterol malo" (colesterol-LDL), favorece la aparición de placas en las paredes de las arterias, y cambios como rigidez y pérdida de la flexibilidad de las arterias (arterosclerosis). La arteriosclerosis, dificulta el riego sanguíneo. Si esta falta de riego se produce en las arterias carótidas, que llevan la sangre al cerebro, se pueden producir infartos cerebrales, y si la obstrucción se da en las arterias coronarias, se producirán infartos de miocardio.

¿Que entenderíamos hoy en día por “grasas saludables”?

Aquellas cuyo consumo aporte beneficios al organismo. Son fundamentalmente **las grasas insaturadas (mono y poliinsaturadas)**.

Las encontramos sobre todo en **alimentos de origen vegetal**: aceites vegetales: como el aceite de oliva, girasol, soja, maíz, linaza, el aguacate, los frutos secos y semillas: nueces, almendras, avellanas, semillas de sésamo, semillas de lino, ... En los **pescados** sobre todo el pescado azul. Y en algunas carnes como las **carnes blancas**: carne de pollo o de conejo.

Recomendaciones sobre el consumo de grasas:

Recientes estudios dejan de nuevo clara evidencia de que el reemplazo de las grasas saturadas con **grasas insaturadas (mono o poliinsaturadas) debe seguir siendo un mensaje clave en las recomendaciones dietéticas**, así como la eliminación de grasas parcialmente hidrogenados, fuente primaria de ácidos grasos *trans*.

-En este contexto, la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda un **consumo de grasas entre el 30-35% de la ingesta calórica diaria total**. Así mismo, entre un **15 y un 20%** de la ingesta calórica diaria total debe provenir de las **grasas monoinsaturadas**, menos de un **6-10% de las grasas poliinsaturadas**, y para reducir el riesgo cardiovascular, **menos del 9-10% de las grasas saturadas** y el consumo de **grasas trans** debe ser **menor al 1%**.

-Con respecto al **aceite de oliva** se ha demostrado que puede disminuir la agregación plaquetaria (reducir la formación de trombos), y mejorar la función endotelial (para evitar la obstrucción de los vasos sanguíneos que produciría infartos) tanto en sujetos con dislipemia (elevación de colesterol y/o triglicéridos en sangre) como en personas sanas. Así el aceite de oliva es un alimento incluido dentro de la dieta mediterránea del que se recomienda, según la pirámide nutricional, un **consumo diario en pequeñas cantidades**.

-Por otro lado, **no se ha conseguido demostrar una relación clara entre el colesterol de la dieta y el riesgo cardiovascular**, por lo que no parecen existir suficientes razones científicas para desaconsejar el consumo de alimentos ricos en colesterol como el huevo o el marisco de una manera tan estricta como hasta hace unos años. Lo que está claro es que es mucho mayor la acción de las grasas saturadas y de los ácidos grasos *trans* sobre el nivel de colesterol plasmático, que el del colesterol de la dieta en sí.

Algunas claves para reducir el consumo de grasas:

- Coma variado, pero **consume pocas grasas** (cantidad moderada) y de **“las mejores” y más beneficiosas para la salud**.
- Para ello, en las comidas debe haber una **mayor proporción de alimentos de origen vegetal** (aceite de oliva, semillas de sésamo, girasol, o lino y frutos secos) y de **pescados** que aportan grasas insaturadas. Se debe **reducir el consumo de los alimentos que contengan alto contenido en grasas saturadas** (carnes, huevos, embutidos, comidas preparadas industrialmente, etc), y **evitar el consumo de las grasas trans** (productos que contienen grasas hidrogenadas: salchichas, hamburguesas, bollería, galletas, aperitivos, alimentos fritos, y multitud de alimentos precocinados o congelados, es decir “comida rápida”).
- Hay que consumir más pescado (en cualquiera de sus formas y especies: fresco, conservas u otras preparaciones) que carne, y al menos de **2 raciones a la semana de pescado azul** (como salmón, arenque, atún, caballa, anchoa, sardina, ..), que aunque tiene un poco más de grasa que el pescado blanco, el tipo de grasa es especialmente buena.
- **Cocine y prepare los alimentos con poca grasa**. Alterne métodos de cocinado priorizando el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote de los alimentos frente al frito o asado. Además, para el cocinado, use preferentemente **aceite de oliva o aceite de girasol** en lugar de mantequillas, para aliñar ensaladas, use **aceite de oliva virgen extra**.
- A la hora de elegir productos lácteos, priorizar el consumo de **lácteos semidesnatados** por su bajo contenido en grasa, **o desnatados** (excepto para menores de 3 años).
- **Lea el etiquetado nutricional de los alimentos**: así podrá elegir los alimentos que contengan menos grasas, menor contenido de ácidos grasos saturados y los que no contengan grasas parcialmente hidrogenadas o grasas *trans*.
- **Elija** aquellas opciones de productos existentes en el mercado en cuyo etiquetado aparezcan las leyendas **"bajo contenido en grasa"** o **"contenido reducido en grasa"**.
- **Evite** comprar alimentos o productos que tengan en el etiquetado la palabra **"hidrogenado"** o **"parcialmente hidrogenado"**. Son alimentos que contienen ácidos grasos *trans*.