



Abusar de alimentos con aceite de palma es un riesgo cardiovascular y sube el colesterol



Esta sustancia, muy barata, está presente en bollería industrial, chocolates, cereales y alimentos procesados

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

Las redes sociales echan humo desde hace unas semanas con informaciones, vídeos o debates sobre el aceite de palma. Y seguro que quien más quien menos ha oído hablar de él y de sus riesgos para la salud, del hombre y del planeta. ¿Pero en qué consiste exactamente esta sustancia y por qué es tan perjudicial? Los expertos explican que se trata del aceite extraído del fruto un tipo de palmera más 'pequeña' que las que existen en España; una plata originaria de África y que actualmente se cultiva en ese continente pero, sobre todo, en centro y sudamérica y el sudeste asiático (Malasia e Indonesia son los

principales productores). Se trata, añaden, de un aceite "muy barato" que se utiliza en infinidad de productos; sobre todos alimentos procesados (galletas, cereales, chocolates, congelados...) pero también en cosméticos (champú, pasta de dientes...) y hasta en combustibles para vehículos. Posee un alto contenido en grasa saturada, continúan los científicos, y, por lo tanto, abusar de estos alimentos aumenta el riesgo de tener 'colesterol malo' (LDL) y, en consecuencia, enfermedades cardiovasculares. El Congreso de los Diputados aprobó hace dos semanas una proposición no de ley por la que se insta al Gobierno a retirar estos productos de los colegios, centros de

salud, instalaciones deportivas... y a informar debidamente en las etiquetas si esta presente o no. El daño ecológico se provoca al talar bosques tropicales para impulsar estas plantaciones.

El catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, Miguel Ángel Martínez González, recuerda que el aceite de palma se utiliza de forma masiva para sustituir a las grasas 'trans', que se prohibieron. "Se ha vendido erróneamente la idea de que era un producto saludable pero no es así", argumenta este profesor, visitante en la Universidad de Harvard (Estados Unidos) y uno de los impulsores del mayor proyecto científico español sobre los

efectos de la dieta mediterránea.

Una opinión similar comparte el dietista Eduard Baladía, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. "Parte del problema han sido las técnicas publicitarias para vender comida malsana". Baladía recuerda que el aceite de palma se utiliza, según documentos de la FAO, desde 1832 "para uso en navíos". "Pero desde el año 2000 ya es el aceite vegetal más producido y comercializado". De hecho, actualmente se producen 52 millones de toneladas de esta sustancia cada año.

El catedrático de Tecnología de los Alimentos de la UPNA, Juan Maté, explica que el "elevado grado de saturación" del aceite de palma (que se lo da el ácido palmí-

LAS CLAVES

52

MILLONES DE TONELADAS de aceite de palma se consume anualmente en países de todo el mundo

Ni en colegios ni en centros de salud. El Congreso de los Diputados instó hace dos semanas al Gobierno a retirar los productos que contengan aceite de palma (chocolatinas, bollería industrial...) de las máquinas expendedoras y cafeterías de colegios, centros de salud e instalaciones deportivas. La proposición no de ley fue presentada por ERC y aprobada.

Información en las etiquetas. Que todos los productos lleven una etiqueta clara y legible en la que se advierta claramente si llevan o no aceite de palma. Es otro de los puntos de la iniciativa no de ley de ERC, aprobada por el Congreso de los Diputados.

La industria lo ve difícil Muchas industrias alimentarias creen complicado sustituir el aceite de palma por otro producto ya que aporta "consistencia, untuosidad y aporta un toque crujiente".



Imagen de un carro en el pasillo de un supermercado. Algunas cadenas de distribución alimentaria prevén retirar el aceite de palma de sus productos de marca blanca por sus riesgos para la salud.

ARCHIVO

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ GONZÁLEZ CATEDRÁTICO DE MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA



Miguel Ángel Martínez. DN

“Tiene alto contenido de grasas saturadas”

Colesterol 'malo' y enfermedades cardiovasculares. El catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y uno de los mayores expertos españoles sobre la dieta mediterránea, Miguel Ángel Martínez González, advierte de los riesgos del abuso de productos con aceite de palma.

¿Por qué ahora se utiliza tanto este aceite? Antes no se hablaba de él o se desconocía.

Se trata de un aceite muy barato y comercialmente tiene mucho rendimiento para la industria. El

aceite de palma ha sustituido a las 'grasas trans', que se producían artificialmente a partir del maíz, la soja... Eran muy dañinas y se utilizaban en bollería, salchichas... Se prohibieron y se creyó, erróneamente, que el aceite de palma era saludable.

Pero se ha visto que no y ahora también se quiere sustituir...

Pero la pregunta es ¿por qué sustituir? Lo ideal sería cambiarlo por aceite de girasol, oliva, linaza... pero son muy caros.

¿Por qué perjudica la salud el abuso de aceite de palma?

Porque tiene un alto contenido de grasas saturadas y casi la mitad es ácido palmítico, una sustancia que eleva los niveles del 'colesterol malo' (LDL) y, por lo tanto, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (tensión alta, infarto de miocardio, accidentes cerebrales, obesidad...) El aceite de palma contiene un 30% de ácido oleico, que está presente en el aceite de oliva (en un 70%) y es muy saludable.

¿Qué alimentos contienen aceite de palma?

La mayoría de productos proce-

sados (congelados, pizzas, platos precocinados...), chucherías, bollería industrial, chocolates y cremas de chocolate para untar, patatas fritas, galletas, cereales de desayuno... Se trata de productos en los que la grasa está escondida, no es visible. Además, se encuentra en combustibles, champús, jabones, pastas de dientes...

¿Qué deberíamos hacer?

Cuidar la alimentación y consumir más productos frescos (carne, pescado, frutas, verduras, legumbres, frutos secos...) y menos alimentos procesados.

tico) aporta "ventajas tecnológicas" para preparar algunos alimentos, como la repostería.

7 de cada 10 alimentos

Pero aunque, alertados por los expertos, queramos dejar de consumir este aceite no resultará tan sencillo. No basta con dejar de comprarlo, ya que uno de cada dos productos de las estanterías de los supermercados lo contiene. Y más de la mitad de los alimentos que comemos a diario (siete de cada diez) están procesados, en decir se presentan en diferente estado al que aparecen en la naturaleza. En estos productos, insisten los expertos, es donde se encuentran los ingredientes "críticos" para la salud; como la sal, azúcar, grasa y aceite de palma. Se trata de galletas, chocolates, cereales para desayuno, congelados, sopas instantáneas, hamburguesas, salchichas, patatas fritas, margarina, pizzas preelaboradas, caramelos... Pero, de momento, parece difícil que la industria alimentaria elimine el aceite de palma de sus productos; por su bajo precio (650 la tonelada), frente a los 900 del aceite de girasol y a los 3.500 del de oliva; y porque, aseguran, resulta difícil sustituirlo, ya que aporta "untuosidad, cremosidad y un toque más crujiente". Una opinión que no comparte el profesor de la UPNA. "Puede ser sustituido por otro aceite vegetal, como el de girasol, menos desfavorable para la salud".



Samanta Villar.

El 'tuit' de Samanta Villar

"Hola @HeroBaby. ¿Por que metéis aceite de palma en vuestros productos, con la baja calidad nutricional y el perjuicio al ambiente? Gracias". El tuit de la periodista Samanta Villar el 17 de febrero levantó la polémica en las redes sociales ante su denuncia a esta marca de productos infantiles y suscitó un debate en el que participaron famosos. El mensaje se compartió miles de veces por consumidores molestos con ese táctica. La marca de potitos y leches infantiles se disculpó con la periodista, madre de mellizos y autora del libro *Madre hay más que una*.

Y LA PRÓXIMA SEMANA...

■ Los riesgos de la tecnología en los adolescentes

Supermercados quieren quitarlo de sus marcas

Muchas cadenas de supermercados estudian sustituir "siempre que tecnológicamente sea posible" el aceite de palma de sus productos de marca blanca. Y si no es viable, coinciden, utilizan un aceite que tenga "sello de sostenibilidad". Aunque, de momento, las grandes cadenas (DIA, Alcampo, Simply, Lidl, Mercadona, Eroski) aún no han establecido una fecha concreta para conseguir esta retirada. En Carrefour han optado por exigir a sus proveedores un aceite de palma sostenible y en El Corte Inglés forman parte de un grupo

de trabajo sobre este ingrediente en el marco del *Consumer Goods Forum* (un foro internacional de consumo).

La preocupación de los supermercados sale a la luz meses después de que la empresa SuperSano, una red de doce establecimientos especializados en alimentos ecológicos, retirara el pasado octubre todos los productos que contenían aceite de palma. Lejos de perder ventas (lo que ocurrió solo las primeras semanas), la franquicia aumentó un 20% los ingresos respecto del año pasado.

ZOOM

El aceite de una planta tropical

Procedente de una palmera 'pequeña' que se cultiva en Sudamérica, África negra y sudeste asiático, se utiliza en bollería industrial, alimentos precocinados o cosméticos

¿QUÉ ES Y DE DÓNDE VIENE EL ACEITE DE PALMA?

Es un tipo de aceite (como el de girasol, de oliva, de soja...) que se extrae del fruto de la palmera 'Elaeis guineensis', una palmera más baja que las que crecen en España. De origen africano, se cultivan en el África Negra, Centro y Sudamérica (Colombia, Brasil...) y el sudeste asiático (Malasia, Indonesia..., que son los principales productores mundiales). Aunque en los países de origen se utiliza crudo para cocinar, la mayoría se exporta procesado para biocombustibles de los vehículos, la industria alimentaria y la de cosmética. Su producción se ha cuadruplicado en los últimos veinte años y ha pasado de los 14,6 millones de toneladas en 1995 a los 61,1 en 2015. Se utiliza tanto porque es un aceite mucho más barato que otros y es muy rentable para la industria.



La palmera 'Elaeis guineensis' y sus frutos de donde se extrae aceite.



Algunos de los alimentos que contienen aceite de palma. ANTONIO RAMÍREZ

¿En qué alimentos se encuentra? En coberturas y productos para untar como cremas de chocolate y avellana (tanto Nocilla como Nutella), pastelería y bollería industrial, chokolatinas y bombones, alimentos precocinados (congelados), snacks, margarinas, salsas industriales. Además, está en productos de limpieza, dentífricos...

COLESTEROL Y RIESGO CARDIOVASCULAR

El abuso de productos que contienen aceite de palma puede provocar un aumento del 'colesterol malo' (LDL) y un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, debido al alto contenido en grasas saturadas (el 40-50% del aceite de palma es ácido palmítico y solo el 30%, ácido oleico, el que está mucho más presente en el aceite de oliva). Además, el consumo excesivo ocasiona un aumento de peso en el consumidor.

GALLETAS, CEREALES DE DESAYUNO, CHOCOLATE...

El aceite de palma está presente en muchos de los alimentos que consumimos a diario. En la mayoría de las galletas (Napolitanas, Príncipe, Oreo, La Buena María...), bollería (Donuts, Sobaos Martínez...), cereales de desayuno (Special K, Choco Krispis, All Bran, Chocapic...) snacks (Ruffles, Doritos...), margarina (Flora, Tulipán...), chocolates (Kit Kat, Kinder, Ferrero Rocher...), comida procesada (san Jacobos, empanadillas...)

BOSQUES TALADOS Y PLANTACIONES DE PALMA

Miles de hectáreas de la selva tropical en el Amazonas, Sumatra Nueva Guinea, África... se talan cada año para dejar paso a plantaciones de palma aceitera 'Elaeis guineensis'. Hasta hace treinta años, la palma era un producto de subsistencia pero los países occidentales han disparado la demanda, lo que ha perturbado el medio ambiente. Casi la mitad de las plantaciones de palma de Malasia e Indonesia eran bosques en 1989.

Textos editados por SONSOLES ECHAVARREN

EXPOFAMILY Baluarte, 5-7 mayo

Te invitamos a nuestro **concurso familiar**

MI FAMILIA ES LA MEJOR

Envíanos una foto y una frase explicando por qué tu familia es la mejor. Participa antes del 19 de abril en: <http://concursos.diariodenavarra.es/expofamily-2017>

El ganador conseguirá un plan en San Sebastian para toda la familia, **6 entradas al Aquarium** y **6 comidas en el restaurante Xibaris**. Entre los que voten se sortearán otras **4 entradas y 4 comidas**.



Organizan:



Colaboran:

