

# Oli de palma i pànics alimentaris

J. M. Mulet

Institut de Biologia Molecular i Cel·lular de Plantes · UPV



**En els darrers dies** hem vist com el mitjà de comunicació informaven del perill d'una substància que, si ens posem a llegir etiquetes, sembla que està per tot arreu, l'oli de palma. Fa dos mesos a ningú no li preocupava, però ara, de sobte, hem descobert que ens estem enverinant. Igual que fa uns mesos el pitjor aliment era la panga, i abans la carn roja. Hi ha motiu per a tanta alarma?

Anem a pams. L'oli de palma es trau de la palma d'oli (*Elaeis guineensis*) originària de l'Àfrica tropical. Actualment es cultiva a molts països tropicals, principalment al Sud-est asiàtic, però també a Àfrica i a Amèrica del Sud. El seu principal avantatge és que es tracta d'un vegetal molt productiu i, a més, l'oli té una temperatura de fusió propera a la del cos humà per ser ric en greixos saturats. Això vol dir que si uses oli de palma en una galeta o en un dolç, es fondrà a la boca, creant una sensació agradable. Per això, i per el seu baix preu, ha estat un oli molt usat per la indústria alimentària. D'on ve el pànic?

Pel fet de ser ric en greixos saturats, pot afavorir l'acumulació del colesterol dolent, al marge de ser molt calòric, de manera que no convé abusar d'ell en una dieta equilibrada. Aquest oli és un component important de la pastisseria industrial i dels aliments ultraprocessats i hipercalòrics, que serien els aliments que hauríem d'evitar per a tenir una bona dieta.

També s'ha dit que el consum d'aquest oli és cancerigen. Això mereix un comentari a part. L'oli de palma cru no és cancerigen, però alguns dels productes que se'n generen en el refinat i, sobretot, quan és utilitzat per a cuinar, poden ser-ho. Com en general es consumeix cru, per aquest costat no ha d'haver-hi problema, ja que normalment no el fem servir en la cuina. De fet, la IARC, l'organisme de l'OMS que classifica les substàncies com a cancerígenes no el té catalogat com a tal. Fa poc va sortir un estudi que deia que l'àcid palmític afavoreix el creixement de les metàstasis. Hi ha gent que ha volgut veure aquest estudi com la prova que l'oli de palma és cancerigen. Els mateixos autors de l'estudi han desmentit aquest fet. Per començar, l'estudi s'ha fet en condicions de laboratori i amb rates, i no reflecteix condicions reals de consum; a més, l'àcid palmític és un component de l'oli de palma, però

“La IARC, l'organisme de l'OMS que classifica les substàncies com a cancerígenes, no té catalogat l'oli de palma com a tal.”



no oblidem que també ho és l'1% de la llet materna, l'11% de l'oli d'oliva i el 22% de la mantega; per tant, si els resultats de l'estudi esmentat foren extrapolables directament (que no ho són) hauríem de concloure que qualsevol oli o greix és cancerigen.

Un altre problema és l'impacte del seu cultiu sobre el medi ambient. Per sembrar palmera d'oli s'estan desforestant selves (sobretot, a Indonèsia) de gran valor ecològic i on viuen espècies en perill crític d'extinció, com ara l'orangutan. Òbviament, ningú no vol que s'extingisca una espècie, però la prohibició tampoc no seria una solució. Millor, un control i una certificació que la producció s'ha fet de manera sostenible. L'economia de molts països en desenvolupament depèn de la producció d'oli, i prohibir les importacions podria suposar afonar l'economia. A banda del fet, que no deixa de ser paradoxal, que nosaltres no volem que desforesten selva, però portem 200 anys tallant el bosc mediterrani i plantant oliveres. De fet, si a Andalusia no tingueren oliveres, el linx no estaria en perill d'extinció.

Per tant, no calen pànics amb l'oli de palma, i, com en tot en aquesta vida, moderació.

