

Els greixos TRANS, un enemic perillós i poc conegut

Diego Fuentes

Metge Cardíolog - Hospital de Dénia - Marina Salut



Fa temps que sabem que el consum excessiu de greixos és poc recomanable per a la salut i que el greix dolent per excel·lència era el colesterol. L'aprofundiment en l'estudi dels greixos va permetre diferenciar entre diversos tipus de colesterol, popularment resumits en colesterol bo i colesterol dolent, però amb el temps van aparèixer altres greixos com ara els TRANS, els quals, després de molts estudis, han sigut elevats a la categoria d'enemic per a la salut, fins i tot, pitjor que el colesterol. Per tant cal conèixer aquest tipus de greixos per tal d'evitar el seu consum.

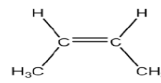
Els greixos TRANS van nàixer com un celebrat descobriment del químic francès Hippolyte Mège-Mouriés (1817-1880), qui el 1860 va guanyar un premi convocat per l'emperador francès Napoleó III. El concurs consistia en el desenvolupament d'un aliment nutritiu, barat i fàcil de conservar, destinat a alimentar les tropes. La substància trobada va ser un greix amb un alt contingut en àcid margàric, per la qual cosa va ser anomenat primer oleomargarina i després simplement margarina. Esta novetat culinària prompte va demostrar avantatges envers la mantega, ja que tot i ser semblants, la seua producció era més econòmica i es conservava millor. Aquestes característiques van fer que el seu ús s'estenguera en poc temps.

A la margarina li hem d'agrair el fet d'haver pal·liat en gran mesura les fams provocades per les guerres del segle XX, però les investigacions dels últims 30 anys i el millor coneixement del colesterol, han palesat que el consum de les margarines, que no fa tant es considerava saludable, ara es relaciona amb tot tipus de malalties i no solament cardiovasculars, infart o ictus, sinó també obesitat, diabetis, alzheimer i fins i tot alguns tipus de càncer, és a dir, tot el que tradicionalment s'atribuïa al colesterol i algunes coses més.

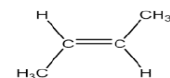
Les margarines són un tipus de greixos que es formen a partir d'olis vegetals de baix cost com els procedents de la colza, gira-sol, soja, dacsa, etc. Químicament són olis poliinsaturats, i saludables. Aquests olis vegetals mitjançant un procés industrial d'injecció d'hidrogen a alta temperatura es transformen en greixos saturats i canvien algunes propietats físiques que els fan més aprofitables per a la indústria, així l'oli que és líquid passa a ser sòlid, millora la textura, el sabor i incrementa la perdurabilitat (no es fa ranci), i això amb un cost reduït.

En aquest procés d'hidrogenització forçada o saturació artificial dels greixos, comencen a formar-se dobles enllaços trans, d'ací el nom de greixos TRANS. En un doble enllaç trans els àtoms d'hidrogen estan en diagonal, mentre que si queden en el mateix costat és diu configu-

ració cis. Un exemple per a una molècula senzilla (que no és un greix) seria:



Configuració CIS



Configuració TRANS

Quantitats petites o insignificants d'aquests greixos TRANS existeixen barrejades amb els greixos dels aliments naturals com la carn de corder, porc o vedella però la gran majoria dels greixos TRANS que mengem provenen d'aliments industrials processats i preparats amb olis vegetals parcialment hidrogenats.

Estudis actuals demostren que els greixos TRANS augmenten les malalties cardiovasculars per la seua influència sobre el nivell de colesterol: augmenta el colesterol LDL (el dolent) i disminueixen el colesterol HDL (el bo); a més, augmenten el risc d'obesitat i de diabetis, ja que generalment es consumeixen en productes amb un alt contingut de sucres refinats. També semblen implicats en el desenvolupament d'alguns càncers i en el deteriorament de funcions cerebrals amb pèrdua de memòria o acceleració de l'Alzheimer, probablement a causa del fet que els àcids de configuració TRANS substitueixen en la formació de membranes cel·lulars a altres similars de configuració CIS conformant membranes cel·lulars menys resistents, inestables i ineficients.

En una metaanàlisi que implicava uns 140 000 subjectes, es va observar que quan l'energia dels aliments procedeix d'àcids greixos TRANS és superior al 2%, hi ha un augment del 23% en la incidència de malaltia cardíaca coronària. Per això l'Organització Mundial de la Salut recomana que una dieta sana no ha de contenir més del 2% de greixos TRANS. Alguns països han iniciat una guerra legislativa en aquest sentit, per exemple Canadà, Suïssa, Dinamarca o Argentina, tenen una legislació prohibitiva en la producció i venda de greixos TRANS en una proporció major al 2%. Altres països, com ara Espanya, no han pres mesures, o les iniciatives preses es redueixen a l'àmbit de la recomanació des d'algun organisme relacionat amb la salut pública deixant la legislació en mans de la normativa europea. En aquest sentit el Parlament Europeu va aprovar el 06/07/2011 el Reglament Europeu sobre etiquetatge d'aliments que proporciona una millor informació als consumidors dels productes envasats i obliga a que l'etiqueta informativa siga més visible, consignar el país d'origen, indique la presència de possibles al·lèrgens i la informació nutricional bàsica tal com la quantitat de proteïnes, hidrats de carboni, greixos, fibra



A la margarina li hem d'agrair el fet d'haver pal·liat en gran mesura les fams provocades per les guerres del segle XX, però les investigacions dels últims 30 anys i el millor coneixement del colesterol, han palesat que el consum de les margarines, que no fa tant es considerava saludable, ara es relaciona amb tot tipus de malalties: tot el que tradicionalment s'atribuïa al colesterol i algunes coses més.

alimentària i sodi, així com el valor energètic. Pel que fa als greixos, solament han de figurar obligatòriament la quantitat de greixos saturats, però no els TRANS. Molts experts dietistes i especialment l'OCU (Organització de Consumidors i Usuaris), ho consideren una oportunitat perduda contra els greixos TRANS, perquè els fabricants tracten d'informar a la seua conveniència i en oferir la llista d'ingredients en l'etiqueta, els greixos TRANS, no solen aparèixer amb aquest nom sinó com a "greixos hidrogenats o parcialment hidrogenats", cosa que confon el consumidor no expert o fins i tot s'utilitzen subterfugis com ara: "greix vegetal" a seques. En aquest cas s'ha de sospitar de la presència de greixos TRANS. Subterfugis comercials que aprofiten el desconeixement del públic i la manca de lleis que obliguen a donar una informació clara, rigorosa i veraç.

Cal destacar, no obstant això, que el Reglament Europeu d'Octubre del 2011, fa una autocrítica pel que fa a la informació alimentària que duen les etiquetes: "En relació amb als àcids greixos TRANS la Comissió Europea prepararà un informe, en el termini de 3 anys, que podrà acompanyar-se d'una proposta legislativa".

Com que la informació de les etiquetes en general és insuficient o capciosa, és convenient saber què contenen greixos TRANS:

- Quasi tots els productes d'alimentació de manufactura industrial. En pastisseria: galetes, pastissos, magdalenes, croissants, barretes de cereals, etc.
- Nombrosos productes per a la infància (papes fregides, ganxets, etc.)
- Sopes ràpides, salses i concentrats de brou.



Els greixos TRANS van nàixer com un celebrat descobriment del químic francès Hippolyte Mège-Mouriés (1817-1880),

Els greixos TRANS augmenten les malalties cardiovasculars per la seua influència sobre el nivell de colesterol: augmenta el colesterol LDL (el dolent) i disminueixen el colesterol HDL (el bo); a més, augmenten el risc d'obesitat i de diabetis.

-Aperitius, congelats de pasta o làctics precuinats (pizzes, canelons, croquetes, etc.)

-En general tota l'anomenada *fast food* (hamburgueses, creïlles fregides, pollastre fregit, *nuggets*, etc.)

Les margarines actuals de taula continuen sent greixos TRANS però algunes marques han aconseguit reduir-ne el contingut (cal mirar sempre les etiquetes).

Resumim, a l'hora de les torrades, millor mantega que margarina, però si voleu una torrada saludable, millor l'oli d'oliva: quantitats moderades de greixos poliinsaturats i monoinsaturats com l'oli d'oliva poden benefici la salut.

