

## Las Américas libre de grasas trans-isómeras

Las grasas contribuyen con cerca de 30% de la energía que consumen los venezolanos las cuales provienen fundamentalmente de un origen vegetal. Es así que el consumo de margarina, manteca vegetal, mayonesa y aceites derivados de semillas es una constante en nuestra cocina. Por otro lado, sabemos que para producir este tipo de alimentos la industria debe someter los aceites crudos vegetales a un elaborado proceso fisicoquímico entre los que destaca la hidrogenación catalítica y la desodorización en altas temperaturas. Pues bien, estos procedimientos pueden conducir a la formación de ácidos grasos con isomería *trans* en oposición a la conformación natural de los ácidos grasos mono y poliinsaturados que abundan en las grasas vegetales que son *cis*. Desafortunadamente los ácidos grasos *trans* cuando llegan a niveles de 1 ó más por ciento de las grasas de una dieta se han mostrado capaces de favorecer varios procesos metabólicos adversos para la salud humana. Es así que no tenemos duda, de que aumentan la concentración de las lipoproteínas de baja densidad, disminuyen las de alta densidad y aumenta la concentración de triglicéridos del plasma. Conformando así un patrón lipoprotéico claramente aterogénico. Además, los *trans* aumentan la concentración de una lipoproteína relacionada con la trombofilia, la Lp(a). También se ha comprobado su definitiva acción en aumentar la resistencia a la insulina y a desviar los intermediarios inflamatorios hacia una situación proinflamatoria. Ahora bien, como este ingrediente de los alimentos ha sido casi totalmente añadido (hay una pequeña cantidad en algunos alimentos naturales) por el procesamiento de los alimentos naturales con el loable propósito de aumentar nuestras opciones alimentarias, es necesario que se hagan las correcciones pertinentes para disminuir los ácidos grasos *trans* a niveles tolerables. Afortunadamente esto es posible, pero se requiere una acción deliberada y bien planificada para lograr los objetivos en un plazo más bien corto. Con el objeto de facilitar estas acciones preventivas la OPS/OMS organizó una reunión de expertos de toda América, que tuvo lugar en Washington en Abril del 2007, donde se discutió ampliamente el problema de los ácidos grasos *trans* en Las Américas. Como consecuencia de lo de esta reunión se resolvió crear el **Grupo de Trabajo OPS/OMS Las Américas Libres de Grasas Trans** y se redactó un documento de Conclusiones y Recomendaciones del Grupo donde se dan los lineamientos generales de las acciones para lograr el objetivo que refleja su nombre. Los interesados pueden visitar la página web de la Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición donde encontrarán el texto del documento.

Dr. Virgilio Bosch