

Las grasas y nuestro organismo.



Sabemos que las grasas contribuyen a realzar el sabor de nuestros alimentos, pero además, tienen importantes funciones en nuestro organismo, por ejemplo, son imprescindibles como fuente de energía, en la formación de estructuras celulares, absorción de vitaminas, entre muchas otras funciones.

El origen y la composición de las grasas que consumimos son fundamentales para asegurar un aporte equilibrado de los diferentes tipos de ácidos grasos, obtener el mayor beneficio y reducir el riesgo de enfermedades como las cardiovasculares.

¿Sabías que la importancia de los lípidos dentro de una alimentación saludable se destacó en los años veinte?, anteriormente se creía que la grasa no era esencial, si se consumían cantidades suficientes de vitaminas y minerales, pero los investigadores Burr y Burr (1929) documentaron la existencia de los ácidos grasos esenciales, señalando que la ausencia de éstos afecta la salud de la piel, ocasiona irritaciones y aumenta la ingesta calórica. Por ejemplo, el ácido alfa-linolénico, es un ácido graso poliinsaturado esencial en la dieta, su bajo consumo provoca deficiencias neurológicas y falta de crecimiento¹.

La grasa es la fuente más concentrada de energía por tener en su composición mayor cantidad de carbono e hidrógeno que otros nutrimentos; proporciona 9 Kcal por cada gramo, que es 2,25 veces más, que lo que obtenemos de carbohidratos (azúcares) y proteínas.

¿Cómo diferenciar las grasas?

A temperatura ambiente las grasas son sólidas debido a que en su estructura predominan los ácidos grasos saturados. Por otro lado, los aceites al tener mayor proporción de ácidos grasos insaturados, son líquidos a temperatura ambiente.

Además, la grasa visible es cuando puede ser añadida voluntariamente (margarina, mantequilla, aceite, etc.) y no visible cuando forma parte de tejidos o de otros componentes de los alimentos (tocino, víceras, etc.)².

¿Qué funciones realizan las grasas en nuestro organismo?³

- **Fuente de energía:** Las células del cuerpo (excepto las del sistema nervioso central y los glóbulos rojos), utilizan ácidos grasos como fuente de energía. Sin embargo, el cerebro (aunque normalmente emplea carbohidratos) durante periodos de ayuno, puede utilizar también ácidos grasos.
- **Funciones estructurales:** La grasa recubre nuestros órganos para protegerlos; también protege nuestro cuerpo de lesiones y golpes, además de que lo aísla frente a cambios de temperatura.
- **Funciones reguladoras:** Las grasas ayudan en el transporte y absorción de vitaminas liposolubles en el intestino (A, D, E y K). Además retrasan el vaciado del estómago, contribuyendo a la sensación de saciedad después de la comida.

¿Qué cantidad de grasas son las recomendadas?

Las grasas no deben superar el 30% de las calorías totales de nuestra dieta, procurando que el consumo de ácidos grasos monoinsaturados (aguacate, aceitunas, entre otros) y poliinsaturados (semillas, pescados, etc.) sea de 10% respectivamente, mientras que de saturados (manteca de cerdo, aceite de coco, mantequilla, etc.) represente máximo 10%.

Esto se puede lograr prefiriendo aceites vegetales de semillas como Nutrioli® 100% puro de soya rico en ácidos grasos insaturados, preferir cortes de carne magros (libres de grasa visible) y limitando el consumo de carnes grasas, embutidos y aceites de coco. También evita el consumo de ácidos grasos trans, que se encuentran principalmente en margarinas y pastelillos industriales.

REFERENCIAS

1. Mataix Verdú José. (2002). Nutrición y Alimentación Humana. Tomo 1, Capítulo 4: Lípidos. Editorial Oceano/Ergon. España. Pp. 63-84.
2. J. Mataix. A. Gil. (2004). Libro Blanco de los Omega-3. Editorial panamericana. Paginas: 14-19.
3. Mahan L. Kathleen y Escott-Stump Silvia. (1998). Lipidos. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Ed. Mac Graw Hill. Novena edición. pp. 49-61.