



SEGÚN SU USO Y TIPO PUEDEN AYUDAR A PREVENIR O INFLUIR NEGATIVAMENTE

Grasas: prevención o perjuicio, cuestión de calidad y cantidad

La grasa, aunque denostada en la creencia popular, es esencial para la realización de numerosos procesos fisiológicos. Sin embargo, su calidad y su cantidad también son esenciales tanto para prevenir enfermedades inflamatorias como para ralentizar su aparición.

Isabel Gallardo Ponce - Jueves, 28 de Octubre de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

La grasa en la dieta tiene varias funciones diferenciadas que se relacionan y abarcan desde la palatabilidad y la saciedad, hasta su papel como fuente de energía y su misión estructural, al formar parte de las membranas de todas las células. "Además, de los ácidos grasos esenciales, que deben ingerirse en la dieta, puesto que no somos capaces de sintetizarlos, se derivan los ácidos grasos poliinsaturados, que tienen numerosas funciones fisiológicas, como por ejemplo en la coagulación sanguínea, la contracción uterina, la regulación de la inflamación y el sistema inmunitario", según ha explicado a DM Ángel Gil Hernández, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la [Universidad de Granada](#), durante la Jornada *Papel de la grasa dietética en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas*, organizada por la Real Academia Nacional de Farmacia, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y el Instituto Tomás Pascual.

"Así, dependiendo de la cantidad y la calidad de la grasa que se ingiere se pueden originar alteraciones metabólicas que conducen a la aparición de determinadas enfermedades o, por el contrario, la ingesta de este tipo de grasas puede coadyuvar al tratamiento de algunas patologías".

En este sentido, la OMS acaba de publicar el resumen correspondiente a una reunión mantenida en el 2008 en Ginebra, en la que se analizaron todos los estudios en el ámbito de la ingesta lipídica y se establecieron los consejos nutricionales para la ingesta de grasas y de ácidos grasos. "Básicamente las recomendaciones para el adulto dicen que se debe ingerir un mínimo de un 15 por ciento de la energía en forma de grasa y un máximo de entre el 30 y el 35 por ciento. De ellos, un 10 por ciento como máximo deben ser ácidos grasos saturados y entre el 6 y el 11 por ciento poliinsaturados. El resto, hasta el 30-35, deben ser monoinsaturadas".

El informe establece que "la ingesta de entre 250 mg y 2 gr de ácidos grasos omega 3 de cadena larga (EPA y DHA) tiene un efecto importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares y en el tratamiento de algunas. Así, una ingesta elevada de energía, por encima del 30-35 por ciento, conduce a la aparición de obesidad y otras patologías. Igualmente se evidencia el papel de los ácidos grasos en el tratamiento y prevención de otras enfermedades inflamatorias, como la intestinal, la colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, o neurodegenerativas. No es tanto que los ácidos grasos poliinsaturados prevengan la enfermedad, sino que, si existe, la evolución es más lenta".

VISTA:

[MÁS TEXTO](#)
[MÁS VISUAL](#)

Galería Noticia


 | [0 comentarios](#)

compartir (¿qué es esto?)

Herramientas de Contenido | imprimir | tamaño