

Eliminación de grasas trans



Idioma Español

donas, alimento con grasas trans

Las grasas trans no tienen beneficios para la salud conocidos y son un importante contribuyente a las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares en todo el mundo.

Se han logrado avances sustanciales en los últimos diez años para eliminar los AGT-PI del suministro mundial de alimentos, pero se puede hacer más.

Información básica

- Las grasas trans son el peor tipo de grasa que puedes comer. No tienen beneficios [nutricionales](#) [1] conocidos y no hay ninguna cantidad que sea segura.
- El alto consumo de grasas trans aumenta el riesgo de morir por cualquier causa en un 34 % y el riesgo de [enfermedad coronaria](#) [2] en un 28 %. Por cada 1% de aumento en la energía diaria obtenida de las grasas trans, la mortalidad por enfermedad coronaria aumenta en un 12%.
- Las grasas trans industriales (AGT-PI) se crean agregando hidrógeno al aceite. No tienen beneficios para la salud conocidos y es un importante contribuyente a las enfermedades cardiovasculares (ECV) y los accidentes cerebrovasculares (ACV) en todo el mundo, que se estima que causan alrededor de 540 000 muertes cada año. La eliminación mundial de los AGT-PI salvará aproximadamente 17,5 millones de vidas en los próximos 25 años y evitará un sufrimiento prevenible.
- Se han logrado avances sustanciales en los últimos diez años para eliminar los AGT-PI del suministro mundial de alimentos protegiendo a 3500 millones de personas de esta sustancia tóxica. A pesar de estos esfuerzos, queda mucho por hacer, con más de 100 países aún por tomar medidas al respecto.
- Aunque no existe un nivel seguro de consumo de grasas trans, la Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta total de grasas trans no exceda el 1% de la ingesta total de energía, lo que se traduce en menos de 2,2 g por día para una dieta de 2000 calorías.
- Dado que todas las personas, en todos los países, deben estar protegidas de los riesgos del consumo de grasas trans, la Organización Mundial de la Salud ha pedido la eliminación a nivel mundial de las grasas trans industriales para el 2023 con la iniciativa REPLACE (REEMPLAZAR, en español).

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans son el peor tipo de grasa que se puede comer. La mayoría de las grasas trans se forman a través de un proceso industrial que agrega hidrógeno al aceite vegetal, lo que hace que el aceite se vuelva semisólido a temperatura ambiente. También se conocen como ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI) o aceite parcialmente hidrogenado (APH), que puedes identificar en la lista de ingredientes de los alimentos que compras.

El uso de AGT-PI ha aumentado desde la década de 1950 porque es barato y tiene una larga vida útil. El uso de

AGT-PI ha aumentado aún más desde la década de 1960, cuando la industria alimentaria comenzó a reemplazar las grasas animales con AGT-PI siguiendo las recomendaciones de salud pública para reducir la ingesta de grasas saturadas, como las que contiene la mantequilla. Sin embargo, hoy en día hay opciones más saludables disponibles y los AGT-PI se puede reemplazar sin costo adicional ni pérdida de sabor.

Las grasas trans naturales también son producidas por bacterias en el intestino de los rumiantes (bovinos, caprinos, ovinos), y los productos lácteos y cárnicos derivados de ellas contienen pequeñas cantidades de grasas trans.

¿Cómo afectan las grasas trans a nuestra salud?

A diferencia de otras grasas dietéticas, las grasas trans aumentan el colesterol "malo", lo que hace que se acumule en las arterias, y también reducen el colesterol "bueno" que ayuda a eliminar el exceso de colesterol del cuerpo.

Las grasas trans no tienen beneficios para la salud conocidos y son un importante contribuyente a las enfermedades cardiovasculares en todo el mundo, y se estima que causan alrededor de 540 mil muertes cada año. El alto consumo de grasas trans aumenta el riesgo de muerte por cualquier causa en un 34 % y de enfermedad coronaria en un 28 %. Por cada 1% de aumento en la energía diaria obtenida de las grasas trans, la mortalidad por enfermedad coronaria aumenta en un 12%. La ingesta de grasas trans también se ha asociado con un mayor riesgo de otras [enfermedades no transmisibles \(ENT\)](#). [3] y condiciones relacionadas, como el cáncer de ovario, la infertilidad, la endometriosis, la enfermedad de Alzheimer, la diabetes y la obesidad.

Grasas trans en nuestra alimentación y cómo evitarlas

Aunque no existe un nivel seguro de consumo de grasas trans, la Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta total de grasas trans no exceda el 1% de la ingesta total de energía, lo que se traduce en menos de 2,2 g por día para una dieta de 2000 calorías.

Ten cuidado cuando busques grasas trans en tus alimentos, ya que estás buscando la variedad más comúnmente fabricada: aceite vegetal parcialmente hidrogenado, que se puede encontrar en una variedad de productos alimenticios. Estos incluyen más comúnmente (pero no se limitan a):

- Productos horneados, como pasteles, galletas y tartas
- Manteca vegetal
- Palomitas de microondas
- Pizza congelada
- Masas refrigeradas, como galletas y panecillos
- Alimentos fritos, incluidas papas fritas, donas y pollo frito
- Crema de café no láctea
- Margarina en barra
- Comida rápida

Cuando elijas grasas y aceites para cocinar, intenta ver las opciones más saludables como el aceite de oliva, de soya o de canola.

Políticas para reducir las grasas trans de producción industrial

Se estima que la eliminación de los AGT-PI en todos los países del mundo podría salvar 17 millones de vidas para el año 2040. Por eso, para facilitar la eliminación de AGT-PI del suministro mundial de alimentos para 2023, la OMS lanzó la iniciativa REPLACE en 2018. REPLACE es la primera iniciativa global que tiene como objetivo eliminar [un factor de riesgo de ENT](#). [4]

En septiembre de 2020, la OMS anunció un esquema de certificación para reconocer a los países que logran la eliminación de AGT-PI, similar a sus esquemas de certificación para la erradicación de la poliomielitis y la viruela.

La eliminación de iTFA también es un objetivo prioritario del Plan Estratégico de la OMS 2019-2023 y la OMS la considera una intervención rentable y factible (la llamada "mejor inversión/*best buy*"), recomendada para su implementación en todos los países para prevenir las ENT.

Las dos políticas de mejores prácticas de la OMS para la eliminación de los AGT-PI son:

- Un límite nacional obligatorio de 2 g de AGT-PI por 100 g de grasa total en todos los alimentos; y
- Una prohibición nacional obligatoria de la producción o el uso de aceite parcialmente hidrogenado como ingrediente en todos los alimentos.

A partir de enero de 2022, **las políticas obligatorias de AGT-PI están vigentes para 4600 millones de personas en 58 países; de estos, 41 países tienen políticas de mejores prácticas vigentes, que cubren a 2800 millones de personas (casi el 40% de la población mundial).**

Tales intervenciones son una de las razones por las que los países de altos ingresos han logrado reducir las muertes por ECV en más del 25 % desde el 2000. Por el contrario, los países de bajos y medianos ingresos (PIBM) soportan hasta el 90 % de la carga mundial de ECV, lo que subraya la necesidad de estrategias de eliminación de AGT-PI a nivel mundial.

Además, las políticas de eliminación de AGT-PI reducen las desigualdades en salud, ya que las comunidades de nivel socioeconómico más bajo tienden a consumir mayores cantidades de AGT-PI. También persisten las disparidades en la protección de AGT-PI. La mayoría de las leyes y reglamentos han sido adoptados en países de ingresos altos o medianos altos en Europa y las Américas. **Hasta 2021, ningún país de ingresos bajos o medianos bajos había implementado una política de mejores prácticas hasta la fecha**, lo que provoca desigualdades geográficas y socioeconómicas.

Sin embargo, India marcó un cambio al implementar una política de mejores prácticas en enero de 2022 y proteger a 1400 millones de personas más. La prevención de muertes y enfermedades atribuibles al consumo de AGT-PI también reduce la carga sobre los sistemas de salud. El uso de estas estrategias de prevención primaria para toda la población en la respuesta a la COVID-19 servirá como un trampolín para atender la mayor causa de muerte en el mundo, las ECV y muchas otras afecciones crónicas; a apoyar la recuperación económica de la pandemia; y a aumentar la seguridad sanitaria haciendo que las generaciones futuras sean más resistentes a las enfermedades infecciosas.

Llamados a la acción para acelerar avances sobre las grasas trans

Gobiernos

- Adoptar, implementar y hacer cumplir la regulación obligatoria de mejores prácticas: límite de AGT-PI de 2 g por 100 g de grasa/aceite en todos los alimentos o prohibición de aceites parcialmente hidrogenados (APH).
- Trabajar con los fabricantes de alimentos para garantizar que los AGT-PI se reemplacen con grasas más saludables, idealmente grasas y aceites poliinsaturados (los más saludables) o monoinsaturados.
- Integrar la eliminación de los AGT-PI en un enfoque político más amplio que aborde las ECV y otras ENT mediante la adopción de medidas complementarias de políticas de nutrición y salud.

Sociedad Civil

- Crear conciencia sobre los efectos negativos del consumo de AGT-PI e incidir por su eliminación.
- Llamar, desafiar y contrarrestar la oposición de la industria alimentaria a la regulación de AGT-PI y otras medidas de políticas de nutrición rentables.
- Apoyar a los gobiernos en el desarrollo y adopción de la regulación para las AGT-PI y, una vez promulgada, hacer que los gobiernos rindan cuentas por su implementación, monitoreo y cumplimiento efectivos.

Aspectos destacados de las mejores prácticas contra las grasas trans

Los países que ya han eliminado los AGT-PI de su suministro de alimentos han visto beneficios sustanciales para la salud. Aunque el valor económico de invertir en la eliminación de AGT-PI del suministro mundial de alimentos no se ha calculado a nivel global, varias estimaciones locales muestran que la intervención es rentable.

Argentina

La eliminación de AGT-PI ahorraría entre US\$ 17 millones y US\$ 87 millones por año en costos asociados con el manejo de las complicaciones y el seguimiento de la enfermedad coronaria. Este ahorro de costos incluye el costo de implementación de la política incurridos por el Ministerio de Salud, pero no consideran otros costos económicos, como la pérdida de productividad debido a enfermedades del corazón.

Unión Europea

Antes de adoptar un límite obligatorio de AGT-PI del 2 %, la Unión Europea estimó que la eliminación gradual de AGT-PI daría como resultado un ahorro de costos directos e indirectos de €58-304 mil millones (US\$68-358 mil millones) durante 85 años.

Reino Unido

Un estudio encontró que la regulación de AGT-PI en Inglaterra y Gales durante un período de diez años generaría un ahorro de costos de entre £ 755 millones y £ 1,540 millones (US \$ 965 millones a US \$ 1,970 millones), que comprenden £ 95-201 millones (US \$ 121-257 millones) en costes sanitarios directos, 368-727 millones de libras esterlinas (US \$470-929 millones) en costes de atención informal y 292-613 millones de libras esterlinas (US \$373-783 millones) en pérdida de productividad evitada.

Fuentes:

[Countdown to 2023: WHO report on global trans fat elimination](#) [5]

[2021 REPLACE trans fat: an action package to eliminate industrially produced trans-fatty acids](#) [6]

[Trans fat free by 2023: A building block of the COVID-19 response](#) [7]

Información actualizada al: 09/02/2022

Related Resource: [Sin grasas trans para 2023: Un componente fundamental de la respuesta a la COVID-19](#) [8]

[Sin Grasas Trans Para 2023](#) [9]

Related Content: [Dietas no saludables y malnutrición](#) [1]

[nutrition](#) [10]

[ultra-processed food](#) [11]



Tag feed: [nutrición](#) [10]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/eliminaci%C3%B3n-de-grasas-trans>

Teaser Image:

Enlaces

[1] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/dietas-no-saludables-y-malnutrici%C3%B3n>

[2] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/ent/enfermedades-cardiovasculares>

[3] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/ent>

[4] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n>

[5] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031876>

[6] <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>

[7] <https://ncdalliance.org/resources/trans-fat-free-by-2023-a-building-block-of-the-covid-19-response>

[8] <https://ncdalliance.org/es/resources/sin-grasas-trans-para-2023-un-componente-fundamental-de-la-respuesta-a-la-covid-19>

[9] <https://ncdalliance.org/es/resources/sin-grasas-trans-para-2023>

[10] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/nutrition>

[11] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/97>