
Grasas trans: una asesina silenciosa en tu comida



Idioma Español

Las grasas trans contribuyen de manera importante al riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares en todo el mundo.

Se estima que la eliminación a nivel mundial de las grasas trans industriales salvará aproximadamente 17,5 millones de vidas en los próximos 25 años y evitará un sufrimiento evitable.

Las grasas trans matan

No es exagerado decir que las grasas trans matan. Los ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI), que a menudo aparecen en las etiquetas de los alimentos como aceite parcialmente hidrogenado, contribuyen significativamente a elevar el riesgo de [enfermedad cardiovascular](#) [1], que es la principal causa de muerte en el mundo y se estima que cobra casi 18 millones de vidas cada año. No solo eso, sino que un alto consumo de grasas trans aumenta las posibilidades de morir por cualquier causa en un 34 %. Si bien ninguna cantidad de grasas trans se considera segura, la Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta total no supere el 1% de la ingesta energética, que es menos de 2,2 g por día para una dieta de 2000 calorías.

Las grasas trans no tienen beneficios nutricionales conocidos. Están naturalmente presentes en pequeñas cantidades en los lácteos y la carne roja, pero los AGT-PI se producen cambiando la química de los aceites vegetales en un proceso conocido como hidrogenación. La industria alimentaria comenzó a reemplazar las grasas animales como la mantequilla y la manteca de cerdo con AGT-PI para reducir los costos de producción y aumentar la vida útil de sus productos en la década de 1950. Sin embargo, esto ha sido a expensas de nuestra salud.

Hoy en día, existen opciones más saludables disponibles, como el aceite de oliva o de soja, que reemplazan los AGT-PI sin agregar costos ni cambiar el sabor. Por lo tanto, no hay razón para continuar usando este ingrediente tóxico.

Hacia la eliminación de las grasas trans

La eliminación total de los AGT-PI es un objetivo ambicioso, pero no imposible. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta es una intervención factible y rentable: conocidas como una de las mejores inversiones ('best buys').

Con el propósito de proporcionar a los países una hoja de ruta que los guíe durante la transición de la eliminación global de los AGT-PI para el cumplimiento del objetivo en el año 2023, la OMS lanzó el programa REPLACE en 2018, la primera iniciativa a nivel mundial destinada a eliminar [un factor de riesgo de ENT](#) [2].

Estas son las dos políticas de mejores inversiones recomendadas por la OMS para los gobiernos nacionales:

- Un límite nacional obligatorio de 2g 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.

La implementación de una medida política de este tipo es relativamente simple, como se ha demostrado en varios países, mientras que los beneficios para la salud pública son más que convincentes. Se prevé que la eliminación de los AGT-PI podría salvar 17 millones de vidas en todo el mundo hacia el 2040, con un impacto mayor en los países de ingresos medianos y bajos (PIMB).

La carga de AGT-PI presenta desigualdades profundamente arraigadas, con hasta el 90% de las muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares en los PIMB. Además, las comunidades de nivel socioeconómico más bajo en todos los países tienden a consumir mayores cantidades de AGT-PI, con mayor frecuencia debido a las barreras de acceso a los alimentos más saludables, como lo son un mayor costo y una menor disponibilidad.

Avances desiguales

La Organización Mundial de la Salud ha estado monitoreando los avances desde el lanzamiento del marco de acción REPLACE. El año 2020 marcó un punto de inflexión importante, ya que se estableció un nuevo indicador que realiza un seguimiento de las políticas de mejores prácticas de AGT-PI implementadas en todo el mundo, así como un esquema de certificación para reconocer a los países que lograron la eliminación de AGT-PI. Como resultado, 27 países han adoptado regulaciones AGT-PI de mejores prácticas solo en los últimos dos años.

Por lo tanto, 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).

Mapa de la OMS sobre los avances en la eliminación mundial de los AGT-PI* (desde 2021)

La mayoría de las políticas de mejores prácticas se han adoptado en países de ingresos altos o medianos altos de Europa y las Américas. Sin embargo, India envió una señal de esperanza a la comunidad internacional al convertirse en el primer PIBM en implementar una política de mejores prácticas en enero de 2022. Esto significa que 1400 millones de personas más ahora están protegidas de los AGT-PI, aunque la mayoría de las personas que viven en PIBM todavía están en riesgo.

Se espera que más PIBM continúen por este camino, y se espera que Filipinas implemente regulaciones de mejores prácticas en enero de 2023.

**AGT es TFA, por su sigla en inglés*

Related Resource: [Sin Grasas Trans Para 2023](#) [3]

[ultra-processed food](#) [4]

[cardiovascular disease](#) [5]

[WHO best buys](#) [6]

Search Keywords: Replace, iTFA, WHO, CVD, cardiovascular disease, trans-fat, hydrogenation, best-practice policies, best buys

Tag feed: [nutrición](#) [7]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/historias-de-cambio-videos/grasas-trans-una-asesina-silenciosa-en-tu-comida>

Enlaces

- [1] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/ent/enfermedades-cardiovasculares>
- [2] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n>
- [3] <https://ncdalliance.org/es/resources/sin-grasas-trans-para-2023>
- [4] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/97>
- [5] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/292>
- [6] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1340>
- [7] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/nutrition>