

The New York Times

Aceites de semillas no son el enemigo

Nutrición. A estos derivados de canola, maíz, girasol o soya se les culpa de la epidemia de diabetes y obesidad, pero los expertos no hallan bases científicas en eso... sigue el debate

ALICE CALLAHAN
THE NEW YORK TIMES

Para numerosos detractores, son conocidos como “los odiosos ocho”. El aceite de canola, el aceite de maíz, el aceite de girasol y otros aceites refinados elaborados a partir de las semillas de ciertas plantas se han convertido en pararrayos para los influyentes del bienestar, y algunos políticos.

Robert F. Kennedy Jr. dice que los estadounidenses están siendo “envenenados sin saberlo”. Foros, blogs e *influencers* afirman que son “tóxicos”, que “matan lentamente” y que aumentan las tasas de diabetes, obesidad y

otras enfermedades crónicas.

La afirmación de que los aceites de semillas están arruinando nuestra salud resulta especialmente irritante para los científicos especializados en nutrición, quienes los consideran un gran avance con respecto a la manteca de cerdo.

Décadas de investigación han demostrado que el consumo de aceites de semillas está asociado a una mejor salud, dijo Christopher Gardner, profesor de medicina de la Universidad de Stanford.

Sugerir lo contrario “solo socava la ciencia”, aseguró.

Hemos pedido a los científicos que nos ayuden a aclarar la confusión sobre cómo afectan estos aceites a nuestro organismo.

¿Qué son los aceites de semillas?

Los aceites de semillas se han convertido en la abreviatura de los aceites refinados de origen vegetal. Técnicamente, no todos los “odiosos ocho” aceites —que también incluyen los de algodón, soya, cártamo, pepas de uva y salvado de arroz— proceden de semillas. El aceite de soya, por ejemplo, procede de un frijol. Y hay otros aceites de semillas, como los de sésamo y lino, que no



Página 1 de 3
\$.00
Tam: 1446 cm2

Continúa en siguiente hoja

Fecha 12.11.2024	Sección The New York Times	Página 30-31
----------------------------	--------------------------------------	------------------------

están en esa lista.

Todos estos aceites se componen principalmente de grasas insaturadas. La mayoría de ellos tiene un alto contenido de un tipo, los ácidos grasos omega-6, y un bajo contenido en otro, los ácidos grasos omega-3.

Los aceites de semillas se obtienen prensando las pepitas o granos para extraer los aceites, explicó Eric Decker, profesor de ciencias de la alimentación de la Universidad de Massachusetts Amherst. Si se detiene ahí, se obtiene un aceite prensado en frío —como el aceite de oliva extra virgen—, rico en compuestos vegetales beneficiosos, pero propenso a humear y degradarse cuando se cocina a fuego alto.

Los fabricantes suelen procesar más los aceites con calor y disolventes para extraer más aceite de las semillas, dijo Decker. También suelen eliminar ciertos componentes que pueden contribuir a la rancidez, las salpicaduras, los sabores desagradables o el color oscuro.

Estos procesos dan como resultado un aceite de sabor neutro, relativamente estable en el estante y que puede utilizarse a altas temperaturas sin humear fácilmente, dijo Decker.

La controversia

Los expertos dicen que en internet circulan varias inquietudes sobre los aceites de semillas, pero ninguna de ellas se ve corroborada por la investigación.

Algunos detractores afirman que sus altos niveles de ácidos grasos omega-6 en relación con los ácidos grasos omega-3 pueden agravar enfermedades crónicas al aumentar la inflamación del organismo. Esto se basa en una idea demasiado simplista, afirmó William Harris, profesor de ciencias biomédicas básicas de la Universidad de Dakota del Sur.

Es cierto, por ejemplo, que nuestro organismo convierte algunos ácidos grasos omega-6 en

compuestos inflamatorios, pero también los transforma en otros antiinflamatorios. Y los investigadores han descubierto que, por lo general, las personas que consumen más ácidos grasos omega-6 no presentan marcadores más altos de inflamación en la sangre. Por el contrario, están más sanas.

De hecho, un gran número de investigaciones ha demostrado que las personas que consumen más ácidos grasos omega-6 o que tienen niveles más altos de estas grasas en sangre tienen menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer y muerte prematura.

Los ensayos clínicos también han demostrado sistemáticamente que cuando las personas sustituyen algunas grasas saturadas (de origen animal, como la mantequilla o la manteca de cerdo) por aceites de semillas u otros aceites vegetales, disminuyen sus niveles de colesterol LDL o “malo”, y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, dijo Alice Lichtenstein, profesora de ciencias y políticas de la nutrición en la Universidad de Tufts.

Los detractores también señalan que los ácidos grasos de los aceites de semillas pueden degradarse fácilmente durante el refinado, el almacenamiento o la cocción, rompiéndose en moléculas más pequeñas que pueden dañar las células.

Decker explicó que los aceites ricos en omega-6 y omega-3 se descomponen más rápidamente que las fuentes sólidas de grasa, pero los pasos de refinado ayudan a evitar ese proceso, al igual que su alto nivel de vitamina E, un antioxidante.

Como ocurre con muchos productos alimentarios, los aceites de semillas pueden estropearse si se almacenan durante varios meses a temperatura ambiente, dijo Decker. (Él mantiene el suyo en el refrigerador). En ese caso, hay que tirarlos.

Una última afirmación es que

estamos comiendo más de estos aceites que en el pasado, y eso también está aumentando ciertas condiciones crónicas de salud. Un estudio, por ejemplo, descubrió que los niveles de ácido linoleico —el principal omega-6 de los aceites de semillas— en adultos de Estados Unidos se han más que duplicado en los últimos 50 años.

Pero correlación no equivale a causalidad. Estamos consumiendo más de estos aceites porque se utilizan en alimentos ultraprocesados y de preparación rápida, que constituyen una parte mayor de nuestra dieta hoy en día que en décadas pasadas, confirmó Gardner.

Esos alimentos no son buenos para nosotros, pero no hay pruebas que sugieran que los aceites de semillas sean lo que los hace poco saludables. “Es extraño culparlos a ellos y no a los alimentos que los contienen”, dijo Gardner.

En qué quedamos

Si quieres reducir el consumo de aceites de semillas hazlo, pero comiendo menos alimentos ultraprocesados, dijo Gardner. Eso probablemente sería una victoria para la salud.

Pero sería un error, aseguró Lichtenstein, sustituir los aceites de semillas por ingredientes como la mantequilla, la manteca o el sebo, que tienen un alto contenido en grasas saturadas.

Los aceites de semillas funcionan especialmente bien en recetas que requieren aceites de sabor neutro, como los aliños para ensaladas, o para cocinar a fuego alto, como un salteado de verduras.

Eso, dijo Gardner, sería una comida saludable, no perjudicial.

© 2024 The New York Times Company

Artículos seleccionados
del New York Times

The New York Times

Fecha 12.11.2024	Sección The New York Times	Página 30-31
---------------------	-------------------------------	-----------------

Para los detractores, el desbalance de ácidos omega-6 y 3 agrava los males cardiovasculares, aunque los especialistas ven un producto antiinflamatorio

Los nutricionistas niegan que estos productos dañen la salud y los consideran un gran avance con respecto a la mantequilla y la manteca de cerdo



Ensayos clínicos demuestran que cuando se sustituyen grasas saturadas por aceites de semillas u otros vegetales disminuyen los niveles de colesterol LDL.
ERIC HELGAS/THE NEW YORK TIMES