

¿Puede el aceite de coco, lleno de grasas saturadas, ser bueno para la salud?

Publicado el: 23-08-2018

En los últimos días se desató una polémica después de que Karin Michels, directora del Instituto para la Prevención y Epidemiología de Tumores de la Universidad de Friburgo y profesora de la Escuela de Salud Pública TH Chan de la Universidad de Harvard, asegurara en una conferencia que el aceite de coco es "uno de los peores alimentos que se puede ingerir", calificándolo incluso de "puro veneno", por la gran cantidad de grasas saturadas que contiene.

Michels señaló que esas grasas pueden llegar a obstruir las arterias, aumentar el riesgo de padecer enfermedades coronarias y elevar el colesterol.

Hace unos meses el Dr Michael Mosley investigó para la BBC las propiedades del aceite de coco y esto es lo que encontró.

Las ventas de aceite de coco en algunas partes están por los aires, impulsadas por recomendaciones de famosos y afirmaciones de que si lo bebes lo cura todo, desde el mal aliento hasta los trastornos digestivos.

Se dice que la actriz Angelina Jolie se toma una cucharada con el desayuno casi todas las mañanas, mientras que la modelo Miranda Kerr dice que no solo lo añade a ensaladas y batidos sino que también lo usa para cocinar y se lo pone en la piel.

Pero todas estas afirmaciones en torno a los beneficios para la salud del aceite de coco son recibidas con mucho escepticismo por la comunidad científica, que lo considera una grasa no saludable.

De hecho, tiene un **contenido en grasas saturadas muy elevado (86%)**, más que la mantequilla (51%) o la manteca (39%).

Doble efecto

Los motivos por los que los alimentos ricos en grasas saturadas se consideran no saludables es porque ingerirlos causa un aumento de los niveles de **lipoproteína de baja densidad** (LDL, por su sigla en inglés), en la sangre, lo que popularmente se conoce como el "colesterol malo", asociado al bloqueo de las arterias y a un mayor riesgo de enfermedades del corazón.

Pero por otro lado, las grasas saturadas también tienden a aumentar el "**colesterol bueno**", causado por la presencia de la **lipoproteína de alta densidad** (HDL, por su sigla en inglés), que tiene un efecto contrario: evitan el bloqueo de las arterias porque ayudan a eliminar el colesterol malo, transportándolo al hígado para su excreción.

Técnicamente es posible que un alimento particular pueda aumentar los niveles generales de colesterol y no perjudique al corazón.

¿Será el aceite de coco un superalimento contra el colesterol, como algunos dicen, o solo una

peligrosa moda pasajera?

Apenas hay estudios

Sorprendentemente hasta ahora casi no se han hecho estudios en humanos que hayan puesto científicamente a prueba las presuntas bondades del aceite de coco.

El equipo del programa de la BBC Trust Me I'm a Doctor se puso en contacto con dos eminentes académicos de la Universidad de Cambridge, Kay-Tee Khaw y Nita Forouhi.

Reunimos a **94 voluntarios** de entre 50 y 75 años, libres de diabetes y cardiopatías, y diseñamos un estudio para valorar qué efectos tiene sobre los niveles de colesterol consumir diferentes tipos de grasa.

Los participantes fueron aleatoriamente asignados a **tres grupos**. Cada día durante cuatro semanas el primero debía consumir 50 gramos de aceite de coco extra virgen, el equivalente a tres cucharas soperas llenas.

El segundo grupo haría lo mismo con la misma cantidad de aceite de oliva extra virgen, un elemento clave en la dieta mediterránea, considerada muy saludable.

Y el tercero debía consumir diariamente 50 gramos de mantequilla sin sal.

Los voluntarios podían consumir estas grasas de cualquier manera, siempre y cuando lo hicieran a diario durante cuatro semanas.

Les avisamos que estarían ingiriendo unas 450 calorías extra al día, lo cual podría causarles un aumento de peso.

Antes del inicio de esta dieta rica en grasas tomamos muestras de sangre para establecer sus indicadores de salud base, centrándonos en los niveles del colesterol bueno y el malo.

La razón por la que ambos valores son importantes es que para calcular mejor el riesgo de un ataque al corazón no solo se considera el nivel total de colesterol, sino que se divide este por el HDL, el colesterol bueno.

El servicio británico de Salud Pública (NHS, por su sigla en inglés) sugiere que el número resultante debería estar por debajo de 4.

La sorpresa del aceite de coco

Como era de esperar, quienes consumieron **mantequilla** tuvieron un aumento medio de su colesterol malo de un 10%, parecido al incremento medio del 5% del bueno.

Quienes consumieron **aceite de oliva** vieron una pequeña reducción, aunque no muy significativa, en el nivel de colesterol malo y un aumento del 5% del bueno. Así que esta grasa también cumplió con las expectativas de su reputación, como un alimento bueno para el corazón.

Pero la gran sorpresa llegó con los resultados del **aceite de coco**.

No solo no había un aumento del colesterol malo, que era lo que esperábamos encontrar, sino que además había un gran incremento en los niveles de HDL, el colesterol bueno, de hasta un

15%.

Estos resultados sugieren que los participantes que habían consumido el aceite de coco **habrían en efecto reducido su riesgo de desarrollar cardiopatías o derrames cerebrales.**

¿Cómo es posible?

Le pregunté a la profesora Khaw, que estaba sorprendida con estos resultados, por qué creía que había pasado.

"No tengo una idea clara", dijo.

"Quizás se deba a que la principal grasa saturada en el aceite de coco es el **ácido láurico** y este ácido puede tener un impacto biológico en los lípidos de la sangre diferente al de otros ácidos grasos. La evidencia para ello viene sobre todo de los animales, así que es fascinante ver este efecto sobre los humanos", comentó.

Entonces, ¿deberíamos aceptar el aceite de coco como un alimento saludable?

"Creo que las decisiones sobre si consumir o no un aceite particular no dependen solo de cual es su efecto sobre la salud", apuntó.

"Este es solo un estudio y sería irresponsable sugerir un cambio en las recomendaciones sobre la dieta en base a un único experimento, aunque se condujera adecuadamente".

Efectivamente este estudio fue muy corto y en comparación con el aceite de oliva, las investigaciones sobre el aceite de coco están aún en su fase más temprana.

Así que cualquier afirmación que diga que el aceite de coco es un superalimento es **prematura**.

Pero si, como yo, disfrutas del sabor del aceite de coco en la salsa curry, tampoco parece haber ninguna buena razón para dejar de consumirlo.

Fuente: <https://netsaluti.com>