El bajo consumo de grasas poliinsaturadas causa cada año más de 700.000 muertes en el mundo

Publicado el: 23-02-2021

La pandemia de enfermedad cardiovascular, y lo que es más importante, la creciente tasa de muertes anuales por este tipo de enfermedades, podrían reducirse drásticamente con un simple cambio en nuestros hábitos alimenticios

Es decir, comiendo más sano, descartando todas las grasas nocivas para nuestro organismo –las grasas saturadas, así como los carbohidratos refinados– y aumentando nuestro consumo de grasas poliinsaturadas –como los ácidos grasos omega-3 y omega-6–. No en vano, este cambio en nuestra conducta dietética permitiría, como concluye un estudio llevado a cabo por investigadores.

a día de hoy, los decisores políticos de todo el mundo han centrado sus esfuerzos en reducir las grasas saturadas. Sin embargo, el aumento del consumo de grasas poliinsaturadas en sustitución de las saturadas y los carbohidratos refinados, así como la reducción de las grasas 'trans', tendría un impacto mucho mayor sobre la tasa de mortalidad cardiovascular.

La cuestión está en la grasa

Las grasas poliinsaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol malo en sangre, lo que conlleva una disminución del riego de infarto e ictus. Además, **los aceites ricos en grasas poliinsaturadas también proporcionan las grasas esenciales para el organismo**. Y este tipo de grasas, ¿dónde se encuentran? Pues en numerosos aceites vegetales –como el aceite de maíz o de girasol–, en los frutos secos y en el pescado azul –como el salmón, la trucha o la caballa.

Por el contrario, las grasas saturadas, y dentro de estas, y muy especialmente, las grasas trans, aumentan los niveles de colesterol malo y, por tanto, el riesgo de infarto e ictus, diabetes y obesidad. Unas grasas trans que se encuentran fundamentalmente en los alimentos procesados, frituras y bollería industrial.

Alimentación inadecuada

A día de hoy se han desarrollado numerosos estudios en los que se ha constatado, por un lado, el beneficio asociado al consumo de grasas poliinsaturadas y, por otro, el perjuicio del resto de grasas. Sin embargo, este es el primer estudio que compara de una manera rigurosa la carga de enfermedad cardiovascular global generada por el bajo consumo de grasas poliinsaturadas y por la presencia excesiva de grasas saturadas en la dieta.

Concretamente, los autores calcularon la cifra de muertes anuales asociadas a los distintos patrones de consumo de grasas. Y para ello, emplearon tanto la información sobre los hábitos dietéticos de 186 países como los hallazgos de numerosas investigaciones previas sobre la relación entre alimentación y riesgo cardiovascular.

En este contexto, como apuntan los autores, «estas 711.800 muertes suponen el 10,3% de todos

los decesos globales por enfermedad cardiovascular. El principal punto de mejora sería sustituir el consumo de carbohidratos refinados por el de grasas omega-6-poliinsaturadas».

Además, en 2010 se contabilizaron también 537.000 muertes –esto es, el 7,7% de todos los decesos globales por enfermedad cardiovascular– debido al exceso en el consumo de grasas trans.

Fuente: https://netsaluti.com