

Aprender a cuidarse

Tu salud en positivo

No es oro (líquido) todo lo que reluce



La grasa de los alimentos se encuentra en forma de triglicéridos, molécula que incluye 3 cadenas de ácidos grasos. Estos se clasifican, según su estructura química, en "saturados" que no llevan dobles enlaces entre sus carbonos, "monoinsaturados" que contienen uno y "poliinsaturados" que poseen varios. Para entender sus diferencias respecto a la salud, se puede poner un ejemplo. Los coches viejos en carretera producen accidentes, atascos y contaminación, lo que equivaldría a las grasas saturadas. Los eléctricos modernos y eficientes que no contaminan serían las monoinsaturadas. Por último, las grúas de ayuda en carretera que desatascan el camino serían el equivalente a las poliinsaturadas.

El aceite "comestible" es una grasa que se mantiene en estado líquido a temperatura ambiente y que generalmente tiene origen vegetal. Este producto, utilizado para freír, asar, hornear, hacer salsas o aliñar, facilita el intercambio de calor a los alimentos, mejora su textura y sabor y aporta nutrientes beneficiosos para la salud. Los aceites de cocina más comunes son el de oliva, girasol y maíz. Menos populares son los de soja, colza, palma, coco, cacahuete o sésamo. Cada uno

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

presenta diferente composición y propiedades culinarias. El de oliva destaca por su elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados (principalmente oleico), que son los más saludables desde el punto de vista cardiovascular. Este aceite es el más cotizado y es parte fundamental de la dieta mediterránea, considerada óptima por su probada eficacia en la prevención de enfermedades crónicas.

El mejor aceite de oliva es el "virgen extra", conocido por su acrónimo "AOVE", que se extrae directamente de las aceitunas por procedimientos mecánicos. Este es un producto sin defectos, con acidez igual o menor del 0,8 % de ácido oleico, mientras que el de oliva virgen (AOV) puede alcanzar un grado de acidez máximo del 2 %. Por último, el que se comercializa simplemente bajo la etiqueta de aceite de oliva (AO) se extrae de la aceituna mediante un proceso químico-térmico de refinado. Es de color más claro que el AOVE o el AOV y su grado de acidez no supera el 1 %. Hay que tener en cuenta que el refinado disminuye significativamente la cantidad de vitaminas A, D, E y K.

El aceite de girasol se extrae de las semillas de esta planta mediante un proceso físico-químico; es rico en ácidos grasos poliinsaturados (linoleico) y contribuye a la reducción del colesterol y triglicéridos sanguíneos. Igual que el de oliva, contiene una buena cantidad de vitamina E con acción antioxidante. Recientemente se han seleccionado variedades de girasol "alto oleico" con mayor proporción de ácidos grasos monoinsaturados y menor de poliinsaturados, lo que le confieren propiedades cercanas al aceite de oliva.

El aceite de maíz presenta pocas diferencias con el de girasol, aunque tiene una mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, vitamina A, cantidades significativas de vitaminas (E, D), hierro y calcio; todo ello hace que sea un producto saludable, pero de menor calidad que el de oliva. El de colza es muy popular en algunos países de Centroeuropa. No está recomendado su consumo porque se asocia a lesiones cardíacas, excepto la denominada "variedad oro".

El aceite de soja, que procede del prensado y refinado de la semilla de esta leguminosa, presenta una elevada proporción de omega 6 y apenas omega 3. Dicho desequilibrio, junto a los productos derivados del procesado, se ha relacionado con un aumento de la inflamación, presión arterial, dislipemia (aumento del colesterol y triglicéridos en sangre) y arteriosclerosis. Por ello, se desaconseja su consumo, particularmente en caliente, ya que en frío no parece tener efectos tan nocivos sobre el sistema cardiovascular.

Otros aceites, como el de palma y coco, tienen elevada proporción de grasas saturadas; su ingesta se relaciona con riesgo cardiovascular, elevación de presión arterial y respuesta a la insulina. En el caso del primero, el proceso de refinado produce compuestos con efecto dañino. Además, su cultivo origina gran impacto ambiental, porque

EPINUT responde

¿Puedo usar aceite de oliva si tengo el colesterol alto?



Sin duda, la respuesta es afirmativa. AOVE y AOV son la fuente de grasa más saludable para el cocinado y aliño de alimentos, porque son ricos en ácidos grasos monoinsatu-

rados. Ayudan a elevar el colesterol HDL o "bueno" y a reducir el LDL o "malo", aunque conviene moderar su consumo y evitar muchas frituras. Constituyen siempre la mejor opción frente a otros lípidos de origen animal.

Existen también otras fuentes de grasa saludables, como por ejemplo el aguacate, que es muy rico en grasas monoinsaturadas. Otros alimentos recomendables por su contenido en omega-3 serían el pescado azul (salmón, atún, sardinas, etc) y los frutos secos, que deben tomarse crudos o tostados, sin sal. Por último, hay que destacar algunas semillas, como las de lino, sésamo, chía, pipas de girasol o calabaza, que pueden añadirse a cremas, ensaladas o yogur y aportan compuestos anti-inflamatorios y anti-oxidantes. ■



Desmontando mitos

El aceite de oliva no es adecuado para freír o para repostería



Usar aceite de oliva en la cocina es una excelente manera de unir sabor y salud. AOVE aguanta muy bien las altas temperaturas y conserva sus propiedades; ello se debe a su contenido en antioxidantes y grasas monoinsaturadas. Al freír, forma una capa crujiente que hace que los alimentos absorban menos grasa. En repostería, puede tener un sabor más fuerte y característico, pero puede cambiarse por el AOV, que resulta igualmente jugoso, con sabor más suave y posee mejor composición nutricional que la mantequilla u otros aceites vegetales. ■

contribuye a la deforestación de selvas y pérdida de biodiversidad.

En resumen, AOVE y AOV serían las opciones más saludables para cocinar a fuego medio y, sobre todo, para consumir en crudo, aliños y ensaladas. En cambio, los aceites vegetales refinados, al someterse al calor, generan mayor cantidad de compuestos citotóxicos (dañan o matan las células) y proinflamatorios. Estos componentes también aparecen cuando se toman barbacoas, parrillas, muchas frituras, etc. ■



Evaluación flash

Cómo conservar y reutilizar el aceite de oliva

Consejos de reutilización

Filtra el aceite sobrante (frío) para retirar restos.
No vuelvas a usarlo más de 5 veces o si adquiere un color oscuro y denso.
No mezcles el aceite usado con aceite nuevo.
Nunca reutilices el aceite usado en crudo (por ej., en ensaladas).

Consejos de conservación

Vidrio opaco, cerámica o acero inoxidable (nunca plástico).
No emplees garrafas grandes si no lo vas a consumir en 2 meses.
Guárdalo protegido de la luz y en un sitio fresco (12-14 °C, nunca en nevera).
Tápalo herméticamente porque absorbe el olor de otros alimentos.

Desecho

Nunca tires el aceite viejo por el desagüe.
Mételo en una botella de plástico y recíclalo en los contenedores correspondientes o en el punto limpio.
Servirá para generar biodiésel.



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)
Marisa González-Montero de Espinosa, M.^a Dolores Marrodán,
Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).