



En México, según datos del INEGI, las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte a nivel nacional con 105,864 casos registrados durante el periodo enero-junio de 2022. Según la Organización Panamericana de la Salud, el elevado consumo de grasas trans provoca más de 500 mil muertes prematuras cada año por cardiopatía coronaria, es decir, por la acumulación de placa o depósitos de grasa en las arterias que van al corazón. Las grasas trans están presentes en todos los productos industrializados como pasteles, galletas, bollería, comida rápida, todos los alimentos fritos, tales como donas o papas fritas; manteca vegetal, la margarina, las palomitas para microondas, la comida congelada, entre muchos otros. El doctor Ricardo Ernesto Ramírez Orozco, jefe del Departamento de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud, explicó que el consumo en exceso de estos productos influye en el nivel de oxidación de las células que trasciende en un mayor riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas, tales como accidentes cerebro vasculares o embolias, hipertensión, diabetes tipo 2, así como el infarto agudo al miocardio, conocida como un tipo de cardiopatía isquémica en la que el corazón no recibe suficiente sangre. En febrero de este año, la Cámara de Diputados aprobó la reforma al artículo 216 Bis de la Ley General de Salud que elimina el uso de grasas trans en alimentos, bebidas no alcohólicas, así como aceites y grasas comestibles *“no podrán contener en su presentación de venta al público aceites parcialmente hidrogenados, conocidos como grasas trans, que hayan sido añadidos durante su proceso de elaboración industrial”*. Aquí es importante resaltar que la prohibición es para que no se añadan grasas trans o hidrogenadas a dichos alimentos. **¿Qué son los ácidos grasos trans?**

Conviene anticipar que los ácidos grasos se encuentran naturalmente en estado líquido, no obstante, cuando se habla de grasas sólidas se indica cierto nivel de saturación; entre más saturación, más solidez tendrá. En este sentido, el jefe de Departamento de Nutrición explicó que las grasas trans o hidrogenadas surgen ante la necesidad que los propios consumidores fueron exigiendo para obtener productos con mejores condiciones, con mayor vida de anaquel, evitar la ranciedad, que conservarán su sabor y dar una sensación más placentera al paladar. “Se llama trans por ese cambio en la estructura química para dar esa sensación de un estado sólido y que permitiera aumentar la vida en anaquel; esto se hace por un proceso de hidrogenación, es decir, se adhieren hidrógenos a su estructura para saturar y que el producto se mantenga sólido. Las grasas trans, también llamadas grasas industrializadas, no aportan ningún beneficio para el organismo. Por el contrario, las grasas trans ocasionan un gran daño a la salud, ya que provocan estrés a nivel celular o mayor producción de radicales libres que entran como oxidantes a las células que pueden ir mermando su funcionalidad o destrucción de las células de manera temprana. En pocas palabras estas grasas son las causantes del daño oxidativo a nivel celular, que se traduce en un mayor riesgo de padecer enfermedades crónico degenerativas, principalmente de tipo cardiovascular. Explicó que tampoco se debe generalizar el impacto negativo de todas las grasas, además de que las enfermedades son multifactoriales. El doctor Ricardo Ernesto Ramírez Orozco dijo que las grasas son necesarias para muchas funciones corporales, por ejemplo en la adolescencia son fundamentales

en la producción hormonal; sin embargo, las grasas trans, al oxidar más a las células, reducen el colesterol bueno (HDL) que tiene la importante función de eliminar la basura o placas de colesterol que se acumulan por el consumo excesivo de grasas, aunque también aumenta el colesterol malo (LDL) que taponea las arterias. En este sentido resaltó que la dieta adecuada y la actividad cardiovascular son fundamentales para incrementar el colesterol HDL; entre los productos que se pueden consumir, son los polifenoles (antioxidantes) o los secuestradores del colesterol como la avena o las fibras; el café de grano natural también ayuda a incrementarlo. La alimentación y el ejercicio cardiovascular es importante para contrarrestar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. **Educación nutricional desde la infancia** Al respecto de las medidas legislativas, el doctor Ricardo Ernesto Ramírez Orozco la catalogó como una medida agresiva para frenar el consumo y procesamiento arraigado de estas grasas. No obstante, destacó que es importante considerar también que el origen de este problema es la falta de una educación nutricional desde la educación básica, ya que esos malos hábitos alimenticios son difíciles de quitar, peor aún cuando la niñez y la adolescencia tiene malos ejemplos de consumo en casa. La desinformación es otro conflicto, por lo que la población debe privilegiar información que proviene de expertos o especialistas. Es aquí donde entra la labor del profesional de nutrición, un perfil que debe emplearse en todos los sectores y áreas para brindar una alimentación adecuada y acorde a las fases del desarrollo de las personas, sus condiciones de salud y actividades. Finalmente, lamentó que muchas veces se acude con el nutriólogo cuando ya se tiene un problema grave de salud, y recomendó que una alimentación equilibrada con la adecuada orientación nutricional es clave para evitar los riesgos para nuestra salud. Conoce más acerca del Plan de Acción para eliminar los ácidos grasos trans de producción industrial 2020-2025 de la Organización Panamericana para la Salud.

[gallery columns="1" size="large" ids="50555"]
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52231/OPSNMHRF200006_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/DR/DR-Ene-jun2022.pdf>

<https://www.paho.org/es/temas/acidos-grasos-trans>