



## **ARTICULO DEL MES: ABRIL 2010**

# **¿QUÉ SON LAS GRASAS BUENAS Y LAS GRASAS MALAS?**

**Dra. Patricia S. Minuchin, Argentina**  
[psminuchin@intramed.net.ar](mailto:psminuchin@intramed.net.ar)

Los lípidos son nutrientes que contienen algunos alimentos.

Se pueden dividir en COLESTEROL, GRASAS Y FOSFOLÍPIDOS. Sin embargo se los llama a todos GRASAS en una manera popular.

Muchas veces hemos oído hablar sobre las grasas buenas y las malas pero no sabemos exactamente de qué se trata.

Primero, hay que diferenciar si estamos hablando de las grasas de los alimentos o a las grasas circulantes en nuestra sangre .

Las de los alimentos las podemos dividir en **GRASAS MALAS**: saturadas o hidrogenadas o trans (presentes en los alimentos de origen animal, como carnes , manteca, margarinas y algunos aceites mezcla) y **GRASAS BUENAS** polinsaturadas o monoinsaturadas (por ejemplo, aceites de oliva, soja, maíz, uva y pescados de mar, etc)

Aparte, los alimentos pueden contener colesterol (considerado Grasa Mala), como la yema de huevo, las carnes, las vísceras, los fiambres.

Las grasas y aceites son sustancias no solubles en agua, pero la diferencia entre ambos es que los aceites son líquidos y las grasas son sólidas a temperatura ambiente. Sin embargo, los aceites al calentarse pueden convertirse en la peor grasa. O sea, que no solamente hay que tener en cuenta el origen del alimento a elegir, sino la forma de cocción antes de consumirlo.

En términos generales, las grasas de origen animal son las malas y las de origen vegetal son las buenas. (Salvo pocas excepciones: Ej. el coco y el cacao de origen vegetal tienen grasas malas y el pescado de mar tiene grasas buenas).

En síntesis, cuando leemos en una etiqueta de algún alimento, que éste tiene colesterol o grasas saturadas o hidrogenadas, o trans, debemos evitar su exceso. Ej., carne de vaca, pollo, cordero, galletitas, panificados, margarinas, algunos aceites mezcla, etc.

**ESTO NO SIGNIFICA QUE NO HAYA QUE CONSUMIRLO, YA QUE TANTO EL COLESTEROL COMO LAS GRASAS SATURADAS TIENEN UNA FUNCION EN EL ORGANISMO. SÓLO ES QUE HAY QUE LIMITARLO PUES SU EXCESO ES DAÑINO PARA NUESTRAS ARTERIAS Y PUEDEN, A MEDIANO PLAZO, PRODUCIR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.**

Una vez que consumimos los alimentos, las grasas deben ser transportadas por sangre y almacenadas. Cuando nos referimos a las grasas en nuestra circulación, estamos hablando del famoso Colesterol total, LDL y HDL.

Esta confusión es aprovechada por algunas empresas alimenticias inescrupulosas, que dicen verdades engañosas. Ejemplo, que el aceite o que la margarina light no tiene colesterol, cosa que es verdad, pero tienen grasas saturadas o trans o hidrogenadas, que en nuestro cuerpo se combinan aumentando nuestro **LDL (colesterol malo)**.

**El HDL (colesterol bueno)**, aumenta especialmente con el ejercicio físico aeróbico (bici, caminata, trote, natación). Es por ello que el ejercicio físico es tan importante en el ser humano. No hay que esperar a que las grasas ensucien las arterias. Más vale ganarle de mano y limpiarlas con ejercicio.

**Recuerden que TENEMOS LA EDAD DE NUESTRAS ARTERIAS y no de cómo nos pintemos o tiñamos el cabello. En síntesis, recomendamos**

- \* Leer las etiquetas y elegir productos bajos o libres de colesterol y de grasas saturadas o hidrogenadas o trans.
- \* Realizar actividad física aeróbica todos los días. Es una deuda que tenemos con nuestro cuerpo, y si no, la pagamos con intereses altísimos. Estamos diseñados genéticamente para al menos, caminar cotidianamente.
- \* Consumir una dieta rica en frutas y vegetales todos los días (son alimentos libres de grasas).
- \* Consumir legumbres y cereales integrales (pues la fibra ayuda a eliminar grasas a nivel intestinal antes de absorberse).
- \* Consumir pollo sin piel, pescados de mar y carne de vaca magra, una sola vez al día (si la almorzamos no la cenamos y viceversa).
- \* No comer más de 2 yemas de huevo semanales.
- \* No calentar aceites o margarinas y manteca (hay otras técnicas que pueden usarse para cocción).
- \* Ante cualquier duda consultar con médico especialista.

