

¿Es el aceite de palma el nuevo monstruo de las galletas?



¿Qué es el aceite de palma?

Es una materia prima muy económica que, en el procesado de diversos alimentos, potencia el sabor y permite una excelente fusión, debido a su untuosidad y versatilidad usándolo en frío o en caliente.

Procede del fruto de la palma aceitera africana, que genera una gran proporción de aceite.

El aceite de palma se utiliza en la industria alimentaria para la producción de alimentos procesados (bollería, aperitivos fritos, productos para untar, precocinados). Su uso ha sustituido a las grasas hidrogenadas, que ya se demostraron nocivas para la salud. También se utiliza en cosmética y productos de limpieza.



Los procesos de extracción y refinado a los que se somete este aceite provoca un incremento en la proporción de ácidos grasos saturados, ya de por sí elevados. Asimismo, la industria convencional desodoriza este aceite a más de 200º de temperatura, lo que origina ésteres de ácidos grasos potencialmente cancerígenos.

El aceite de palma convencional se compone de un 48% de ácidos grasos saturados, un 37 % monoinsaturados y un 10% poliinsaturados.

¿Qué son los ácidos grasos?

Los ácidos grasos son una fuente muy importante de energía. Forman parte integral de los fosfolípidos (glicerofosfolípidos, fosfolípidos...) que componen la mayor parte de las membranas plasmáticas de las células. Son, por lo tanto, responsables de muchas de las propiedades físicas y químicas de las moléculas. En nuestro organismo se almacenan en forma de triglicéridos.

Se pueden clasificar en dos grandes grupos:

-Ácidos grasos saturados: sin dobles enlaces entre carbonos y generalmente cerrados por hidrógenos (de ahí el nombre de grasas hidrogenadas). Suelen ser sólidos a temperatura ambiente y tienden a acumularse en el tejido adiposo.

-Ácidos grasos insaturados: tienen dobles enlaces entre carbonos, suelen ser líquidos a temperatura ambiente y, a su vez, se subdividen en:

-ácidos grasos monoinsaturados, con un solo doble enlace (ácido oleico)

-ácidos grasos poliinsaturados, con varios dobles enlaces (ácido linoleico, ácido linolénico y ácido araquidónico). Se les denomina también ácidos grasos esenciales debido a que el organismo no es capaz de sintetizarlos, por lo que deben obtenerse por medio de la dieta.

¿Es bueno ingerir ácidos grasos?

Una proporción significativa de los ácidos grasos en el organismo se obtienen de la dieta, ya sea de origen animal o vegetal. Los ácidos obtenidos de los animales de tierra firme tienden a ser saturados, mientras que los ácidos grasos en los triglicéridos de peces y plantas a menudo son poliinsaturados.

Si la dieta es demasiado rica en proteínas y glúcidos, estos se convierten con facilidad en ácidos grasos saturados que se almacenan en forma de triglicéridos.

No obstante, muchos mamíferos, como el hombre, necesita la ingesta de ácidos grasos insaturados y una pequeña proporción de ácidos grasos saturados para metabolizar los ácidos grasos esenciales.

En una dieta equilibrada, la ingesta de ácidos grasos saturados ha de ser pequeña y el principal problema del aceite de palma es su importante presencia en la industria alimentaria de productos procesados. Por lo tanto en La Natural aconsejamos reducir la ingesta de este tipo de productos ricos en grasas saturadas y aditivos químicos de síntesis.

Si se ingiere en abundancia provoca un aumento del colesterol de baja densidad (LDL), o colesterol malo (cuyo límite óptimo se sitúa por debajo de los 100 mg/dL). A la vez provoca una disminución del colesterol de lipoproteínas de densidad alta (HDL), o colesterol bueno (que ha de estar presente en nuestro organismo en un nivel superior a 60 mg/dL).

¿Qué proporción de ácidos grasos llevan los distintos tipos de aceite alimentario?

Tipo de aceite	Porcentaje de ácidos grasos		
	saturados	monoinsaturados	poliinsaturados
Colza	7	61	32
Girasol	12	16	72
Maíz	13	29	58
Sésamo	14	39	41
Oliva	15	75	10
Soja	15	23	62
Cacahuete	19	46	33
Palma	48	37	10
Coco	91	7	2

¿La producción de aceite de palma es respetuosa con el medio ambiente?

La alta demanda del aceite de palma en la industria alimentaria convencional ha provocado que la plantación de palma aceitera africana se haya extendido a nivel mundial.

Su cultivo causa deforestación de los bosques tropicales, extinción de especies, apropiación de tierras pertenecientes a comunidades autóctonas, abusos y sobreexplotación.

La eliminación de residuos también provoca una elevada contaminación del medio ambiente.

¿Existe el aceite de palma ecológico?

Un porcentaje de cultivo de aceite de palma se realiza de manera sostenible y está protegido y certificado por una iniciativa internacional voluntaria (RSPO), que agrupa a los actores de esta industria: productores, distribuidores, fabricantes y ONGs.

La RSPO certifica que el aceite de palma se produce de manera sostenible ("aceite certificado sostenible" CSPO) y producido en plantaciones certificadas.

Los productores de aceite de palma biológico, cuidan el proceso de extracción del mismo:

- procesando el aceite nada más recolectar,
- prensando en frío y
- limitando al mínimo la temperatura de desodorización. La industria convencional desodoriza a 200º lo que origina ésteres de ácidos grasos potencialmente cancerígenos.

¿Es bueno ingerir aceite de palma?

Es cierto que el consumo excesivo de ácidos grasos saturados puede ser nocivo para la salud, pero la ingesta de entre 15 y 20 gramos diarios de ácidos grasos saturados de forma natural, ecológicos y de origen vegetal, es saludable y necesario para, por ejemplo, el metabolismo hormonal.

Por regla general aconsejamos reducir el consumo de ácidos grasos saturados así como seguir una dieta sana, equilibrada y rica en productos ecológicos frescos y lo menos procesados posible.

La Natural está trabajando con sus proveedores para introducir aceites vegetales más saludables en la producción de bollería, repostería, aperitivos y productos para untar. Del mismo modo nos preocupamos por conseguir productos de temporada, de proximidad, libres de pesticidas, fungicidas y otros aditivos químicos de síntesis y, por supuesto, respetuosos con el planeta y con las personas.



CONCLUSIONES

- El aceite de palma utilizado en la industria alimentaria convencional, puede definirse en general como el nuevo monstruo de las galletas.
- El aceite de palma biológico es más sano y respetuoso con las personas y el planeta. No obstante, en La Natural estamos trabajando para sustituir los productos que contienen aceite de palma por otros aceites vegetales ecológicos con menor porcentaje de grasas saturadas.
- Recomendamos seguir una dieta sana, equilibrada y rica en productos ecológicos frescos no procesados. Y acompañar la dieta con ejercicio regular.
- Esta dieta debe incluir los distintos tipos de ácidos grasos en proporción inversa a su nivel de saturación (poliinsaturados, monoinsaturados, saturados). Cada persona elige de dónde procederá la ingesta de ácidos grasos: de origen animal (de tierra firme o agua), de origen vegetal.
- Recomendamos distinguir entre la industria alimentaria convencional y la de producción agroecológica, consumiendo siempre productos ecológicos y de comercio justo, libres de pesticidas, fungicidas y otros aditivos químicos de síntesis y, por supuesto, respetuosos con las personas y el planeta.



Alimentación, vida sana y consumo responsable

Pº Fernando el Católico 9. 50006-Zaragoza
www.la-natural.es www.facebook.com/LaNaturalSL
info@la-natural.es 976 359 283