¿Qué debemos saber sobre el aceite de palma?

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 sg

Sabemos que la dieta es un factor determinante de nuestro estado de salud. Debemos seguir un patrón alimentario variado y equilibrado, rico en alimentos de origen vegetal y de origen marino, y moderado en productos altamente energéticos y muy procesados.

Son estos últimos alimentos, los procesados, los que contienen entre sus ingredientes, aceite de palma, un aceite de origen vegetal que contiene casi un 50% de ácidos grasos saturados.
El papel que se atribuye a las grasas de la dieta en el desarrollo y la prevención de las enfermedades cardiovasculares y metabólicas se fundamenta en evidencias surgidas de diversos tipos de estudios.

En primer lugar, estudios metabólicos sobre el efecto de la ingesta de colesterol y de diferentes tipos de ácidos grasos (AG) sobre factores de riesgo cardiovascular, particularmente los niveles plasmáticos de lípidos y lipoproteínas.

En segundo lugar, estudios de prevalencia, incidencia o mortalidad. Por último, ensayos clínicos por ejemplo sobre el papel de diferentes tipos de AG en la prevención cardiovascular primaria y secundaria. En el momento actual hay consenso al afirmar que la composición de la grasa de la dieta es más importante que la cantidad total ingerida, destacando la reducción del riesgo cardiovascular asociada al consumo de ácidos grasos mono y poliinsaturados. Como demuestra el estudio PREDIMED, el riesgo de ECV y su mortalidad asociada son más bajos cuanto mayor es la adherencia a la dieta mediterránea que, entre otras características como la abundancia de productos de origen vegetal frescos o mínimamente procesados, es destacable el consumo de aceite de oliva como principal fuente de grasa.

El aceite de palma es un aceite de origen vegetal que se obtiene del mesocarpio de la fruta de la palma Elaeis guineensis. Es una de las mayores fuentes de consumo mundial de aceites y su gran demanda de producción está incidiendo negativamente en la conservación de bosques y selva tropicales, dejando sin hogar a muchos animales como es el caso del orangután de Borneo, que se encuentra en peligro de extinción.

El aceite de palma virgen (sin refinar, lo que conserva su color rojo) es una fuente rica en beta-carotenos que se transforman en vitamina A en el intestino delgado. Con todo, el aceite de palma que se comercializa es sometido a un proceso de exquisito que remueve este color rojizo y consecuentemente provoca la pérdida de los carotenos y por tanto, de sus propiedades antioxidantes.

Si lo comparamos con otros aceites vegetales del comprado, el aceite de palma tiene un contenido más alto en grasas saturadas (aproximadamente un 50% de las grasas presentes en el aceite de palma son saturadas). El consumo prolongado y regular de este tipo de grasas provoca

un aumento del colesterol LDL en sangre "colesterol malo", lo que duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. En el procesado industrial de ciertos aceites, se forman ácidos grasos 'trans' (AGT) que se relacionan con ciertos efectos negativos para la salud cardiovascular. Por esto, es recomendable evitar dentro de lo posible este tipo de grasas o por lo menos no exceder el 1 % de las calorías totales.

Por tanto, a pesar de su uso extendido, desde el punto de vista nutricional no es una opción saludable.

¿Dónde encontramos el aceite de palma?

Desde un punto de vista alimentario, los productos donde comúnmente podemos encontrar este aceite como uno de sus ingredientes son los siguientes: bollería, tartas, galletas y pasteles, coberturas y cremas, productos untables (cremas de cacao y margarinas), productos precocinados (pizzas, patatas fritas, alimentos empanados, aperitivos y chips salados). En definitiva, y como recomendaciones generales, y puesto que parece poco probable eliminar la grasa saturada de una dieta nutricionalmente equilibrada, lo más aconsejable sería mantener un consumo el más bajo posible de la misma (< 7%), tratar de eliminar o reducir al mínimo la ingesta de AGT y estimular la ingesta de grasa monoinsaturada y ácidos grasos esenciales, particularmente los AG omega 3.