# Que debemos saber sobre o aceite de palma?

**2 de Febreiro de 2023**

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 sg

Sabemos que a dieta é un factor determinante do noso estado de saúde. Debemos seguir un patrón alimentario variado e equilibrado, rico en alimentos de orixe vexetal e de orixe mariña, e moderado en produtos altamente enerxéticos e moi procesados.

Son estes últimos alimentos, os procesados, os que conteñen entre os seus ingredientes, aceite de palma, un aceite de orixe vexetal que contén case un 50% de ácidos graxos saturados.
O papel que se atribúe ás graxas da dieta no desenvolvemento e a prevención das enfermidades cardiovasculares e metabólicas fundaméntase en evidencias xurdidas de diversos tipos de estudos.

En primeiro lugar, estudos metabólicos sobre o efecto da inxesta de colesterol e de diferentes tipos de ácidos graxos (AG) sobre factores de risco cardiovascular, particularmente os niveis plasmáticos de lípidos e lipoproteínas.

En segundo lugar, estudos de prevalencia, incidencia ou mortalidade. Por último, ensaios clínicos por exemplo sobre o papel de diferentes tipos de AG na prevención cardiovascular primaria e secundaria. No momento actual hai consenso ao afirmar que a composición da graxa da dieta é máis importante que a cantidade total inxerida, destacando a redución do risco cardiovascular asociada ao consumo de ácidos graxos mono e poliinsaturados. Como demostra o estudo PREDIMED, o risco de ECV e a súa mortalidade asociada son máis baixos canto maior é a adherencia á dieta mediterránea que, entre outras características como a abundancia de produtos de orixe vexetal frescos ou minimamente procesados, é destacable o consumo de aceite de oliva como principal fonte de graxa.

O aceite de palma é un aceite de orixe vexetal que se obtén do mesocarpio da froita da palma Elaeis guineensis. É unha das maiores fontes de consumo mundial de aceites e a súa gran demanda de produción está a incidir negativamente na conservación de bosques e selvas tropicais, deixando sen fogar a moitos animais como é o caso do orangután de Borneo, que se atopa en perigo de extinción.

O aceite de palma virxe (sen refinar, o que conserva a súa cor vermella) é unha fonte rica en beta-carotenos que se transforman en vitamina A no intestino delgado. Con todo, o aceite de palma que se comercializa é sometido a un proceso de refinado que remove esta cor avermellada e consecuentemente provoca a perda dos carotenos e por tanto, das súas propiedades antioxidantes.

Se o comparamos con outros aceites vexetais do mercado, o aceite de palma ten un contido máis alto en graxas saturadas (aproximadamente un 50% das graxas presentes no aceite de palma son saturadas). O consumo prolongado e regular deste tipo de graxas provoca un aumento do

colesterol LDL en sangue “colesterol malo”, o que duplica o risco de sufrir enfermidades cardiovasculares. No procesado industrial de certos aceites, fórmanse ácidos graxos "trans" (AGT) que tense relacionado con certos efectos negativos para a saúde cardiovascular. Por isto, é recomendable evitar no posible este tipo de graxas ou polo menos non exceder o 1 % das calorías totais.

Por tanto, a pesar do seu uso estendido, desde o punto de vista nutricional non é unha opción saudable.

**Onde atopamos o aceite de palma?**

Desde un punto de vista alimentario, os produtos onde comunmente podemos atopar este aceite como un dos seus ingredientes son os seguintes: bolería, tortas, galletas e pasteis, coberturas e cremas, produtos untables (cremas de cacao e margarinas), produtos precociñados (pizzas, patacas fritas, alimentos empanados, aperitivos e chips salgados). En definitiva, e como recomendacións xerais, e posto que parece pouco probable eliminar a graxa saturada dunha dieta nutricionalmente equilibrada, o máis aconsellable sería manter un consumo o máis baixo posible da mesma (< 7%), tratar de eliminar ou reducir ao mínimo a inxesta de AGT e estimular a inxesta de graxa monoinsaturada e ácidos graxos esenciais, particularmente os AG omega 3.