

# Aceite de Palma: ¿seguridad o sostenibilidad?

M<sup>a</sup> Carmen Vidal Carou. Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona

Desde hace meses estamos inmersos en una polémica (no alarma, ni alerta) respecto a la salubridad del aceite de palma. Los términos son confusos porque se mezclan conceptos distintos, como son la seguridad alimentaria y la sostenibilidad del planeta y quizás incluso intereses comerciales para valorizar otras grasas comestibles. El aceite de palma, originario de África, es una grasa vegetal (*Elaeis guineensis*), que se utiliza en una amplia gama de productos procesados (bollería, margarinas, snacks, helados y muchos alimentos o platos precocinados) por sus características físico-químicas, su resistencia a la temperatura y su relativamente bajo coste. Tiene del orden de un 50% de Ácidos Grasos Saturados (AGS) (mayoritariamente palmítico) y el otro 50 % son insaturados (mayoritariamente oleico, 39%, pero también linoleico, 10%).

**“Hay que esperar nuevos datos para valorar mejor los peligros del aceite de palma”**

El contenido en AGS es uno de los argumentos que explica la percepción negativa actual de este aceite, pues se considera un producto que aumenta las lipoproteínas de baja densidad (“colesterol malo”) y en consecuencia el riesgo cardiovascular. Hay que destacar que este ácido por sí mismo no es un compuesto tóxico, al contrario, es un AG que se sintetiza en el organismo, forma parte de la normal composición del cuerpo humano y es un componente esencial de las membranas celulares, de lípidos secretores y de transporte. Se encuentra especialmente en las grasas del feto (45-50% de sus AG) y en la leche materna.

En los últimos años ha habido un consenso científico amplio en recomendar moderación en la



M<sup>a</sup> Carmen Vidal Carou.

ingesta de grasa saturada, en el conjunto de la dieta y también en ciertos alimentos. Algunos meta-análisis recientes no apoyan la relación entre AGS y trastornos cardiovasculares o mortalidad en general y señalan que éstos también aumentan las lipoproteínas de alta densidad (colesterol “bueno”). Otros estudios apuntan a que el palmítico tiene un bajo poder aterogénico y efectos neutros, o incluso beneficiosos, sobre la colesterolemia. También, sabemos que para valorar la calidad nutricional de las grasas, no sólo hay que tener en cuenta la proporción de AGS, sino también la posición que ocupan en el Triglicérido. La mayoría del palmítico del aceite de palma está esterificado en las posiciones 1 y 3, lo que parece disminuir su absorción, en comparación a si estuviera localizado en la posición 2.

Por todo ello, hay que ser prudentes y esperar a que la evidencia científica vaya consolidando o no estos nuevos hallazgos sobre la relevancia de la grasa saturada y el aceite de palma en la salud cardiovascular. Lo que de momento no se cuestiona es que, en una dieta correcta, la can-

tividad de grasa no debe exceder el 25-30% de las calorías (unos 60-90 gramos), de las que 1/3 como máximo puede ser saturada (máximo 20 gramos/día). En nuestro entorno mediterráneo, el consumo de aceite de oliva es superior al de palma y éste último, normalmente, sólo se ingiere como ingrediente de los alimentos antes citados, que en una dieta nutricionalmente correcta no deben ser de gran consumo. A pesar de tener menor contenido de AGS (10%), los aceites de oliva y de semillas (debido al mayor consumo) pueden aportar más AGS que el aceite de palma y no hay motivos y nadie se cuestiona reducir el consumo de aceite de oliva. Por tanto, quizás haya que replantear los términos de la polémica, de forma que no se cuestione tanto la seguridad del aceite de palma y si el exceso de consumo de alimentos procesados. Si no se hace un consumo bajo de estos productos, los efectos negativos, que sin duda hay, son más atribuibles al exceso de grasa, azúcares, sal y calorías que al ácido palmítico o al aceite de palma por sí mismos.

El aceite de palma también se ha relacionado con un mayor riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer. Recientemente se ha demostrado en animales de laboratorio que el ácido palmítico o una dieta rica en grasas saturadas pueden facilitar determinados mecanismos de metástasis.

Hay que recordar que también existen estudios epidemiológicos en los que no observan relación entre AGS, ácido palmítico o aceite de palma y el desarrollo de la enfermedad. Descubrir que el aceite de palma puede contener contaminantes generados durante el refinado, y que su presencia se puede detectar en los alimentos que lo

incorporan, ha contribuido a las dudas sobre su seguridad. Diversos organismos internacionales han evaluado la seguridad de estos contaminantes y hasta el momento no hay conclusiones definitivas, por lo que hay que esperar nuevos datos para hacer una valoración más ajustada a la realidad del peligro y, quizás, lo prudente sea no abrir el paraguas antes de que llueva, por mucho que los titulares puedan ser alarmantes, como lo son todos los que relacionan alimentación y cáncer.

## “En los últimos años se puede adquirir aceite de palma “sostenible””

En relación al medio ambiente, el cultivo de grandes extensiones de palma supone un notable impacto ambiental (deforestación, emisión de gases de efecto invernadero o generación de residuos), pero también hay que considerar que el rendimiento en aceite por hectárea cultivada de la palma es el más elevado de todas las plantas productoras de grasas comestibles y, por tanto, el cultivo de palma es el que demanda menos superficie en relación al aceite producido. Sustituir este aceite por cualquier otro requeriría aumentar la superficie destinada a su producción. El aumento de la conciencia medioambiental de los ciudadanos ha aumentado y nadie o casi nadie duda de la conveniencia de vigilar y controlar también el impacto medioambiental de la producción de alimentos. En los últimos años se puede adquirir aceite de palma “sostenible”, obtenido mediante prácticas de producción correctas y respetuosas con el entorno. ■



Fruto del árbol de palma del que se extrae el aceite de palma