

# *Dietistas aseguran que comer grasa no engorda*

---



La Habana, 24 may (RHC) Después de que durante 30 años los dietistas aconsejaron alimentos bajos en grasa y reducir el colesterol, ahora han descubierto que esta manera de luchar contra la obesidad puede tener "consecuencias desastrosas para la salud".

"Comer grasa no engorda", cita el periódico 'The Telegraph' un nuevo informe del Foro Nacional de Obesidad del Reino Unido (NOF) y la Colaboración de Salud Pública británica (Public Health Collaboration) que exige una importante revisión de las directrices dietéticas oficiales.

El informe explica que fomentar la comida baja en grasas y en colesterol, que ha sido la política oficial en el Reino Unido desde 1983, se basó en una "ciencia con puntos débiles" y dio lugar a un aumento del consumo de la comida chatarra y los hidratos de carbono. Los autores piden un retorno a alimentos como la carne, el pescado y los productos lácteos, así como a alimentos saludables con un alto contenido de grasa, como el aguacate.

El estudio, que ha tenido una respuesta negativa entre la comunidad científica, también sostiene que la grasa saturada no causa enfermedades cardíacas y que los lácteos ricos en grasa, como la leche, el yogur y el queso, en realidad pueden proteger el corazón. Así, los investigadores advierten que los alimentos procesados etiquetados como 'bajo en grasa', 'light' o 'bajo en colesterol' deben ser evitados a toda costa, y que las personas con diabetes tipo 2 deben comer una dieta rica en grasa en lugar de una

basada en hidratos de carbono.

El cardiólogo consultor y miembro de la Colaboración de Salud Pública, Dr. Aseem Malhotra, por su parte, ha afirmado que las directrices dietéticas que promueven los alimentos bajos en grasa "son quizás el mayor error en la historia médica moderna, lo que resulta en consecuencias devastadoras para la salud pública". "Coma grasa para adelgazar. No le tema a la grasa, la grasa es su amiga", concluye. (RT)

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/94442-dietistas-aseguran-que-comer-grasa-no-engorda>



**Radio Habana Cuba**