

# *La recomendación de ingerir menos grasas, contraproducente en los países pobres*

---



La recomendación general de reducir el consumo de grasas podría ser contraproducente en los países de ingresos bajos y medios, puesto que puede llevar a aumentar la ingesta de glúcidos, menos saludables de lo que se creía, según un nuevo estudio dado a conocer este martes.

Las autoridades sanitarias de la mayoría de países, así como la ONU, recomiendan un mayor peso de la fruta y la verdura en nuestra alimentación y limitar los alimentos grasos.

Pero en los países pobres, reducir las grasas puede llevar a consumir más hidratos de carbono -como las patatas, el arroz y el pan-, porque la fruta y la verdura son más caras, según los autores del artículo publicado este martes en The Lancet.

"La tendencia actual de promover dietas bajas en grasas ignora el hecho de que la alimentación de la mayoría de la gente en los países de ingresos bajos y medios es muy rica en hidratos de carbono, algo que parece ligado a una peor salud", dijo Mahshid Dehghan, investigadora de la Universidad McMaster de Ontario (Canadá) y directora del estudio.

A la vez, un informe paralelo, también publicado en la prestigiosa revista científica, concluye que las recomendaciones de los países ricos -apoyadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)- sobre el consumo diario de cinco frutas y verduras podría reducirse perfectamente a tres en las naciones pobres, una dosis económicamente más viable.

### **- 135.000 voluntarios -**

A lo largo de 7 años y medio, los autores hicieron un seguimiento de 135.000 voluntarios de 18 países en todo el mundo, de entre 35 y 70 años de edad.

Aquellos que cubrían al menos 3/4 partes de sus necesidades energéticas diarias con hidratos de carbono tenían un mayor riesgo de mortalidad (+28%) que el resto.

Además, aquellos que seguían una dieta rica en grasas (35% del aporte energético) tenían un riesgo menor de morir (-23%) que quienes ingerían una poca cantidad de grasas (11% del aporte).

"Contrariamente a la creencia popular, un incremento del consumo de grasas está asociado a un menor riesgo de mortalidad", dijo Dehghan a la AFP.

### **- Desequilibrios regionales -**

Los autores tuvieron en cuenta las grasas saturadas, como la carne y los productos lácteos, así como las mono y polinsaturadas (aceites vegetales, de oliva, pescado, frutos secos...). Excluyeron las grasas "trans" de los alimentos procesados porque "hay pruebas claras de que son perjudiciales para la salud", afirmó Dehghan.

En la dieta más saludable, el aporte calórico proviene en un 50-55% de hidratos de carbono y en un 35% de grasas, según los autores, que presentaron el estudio en el congreso de la Sociedad Europea de Cardiología que se celebra esta semana en Barcelona, España.

Las recomendaciones generales actuales -basadas sobre todo en estudios en Europa y Estados Unidos- establecen un aporte energético basado en un 50-65% de hidratos de carbono y menos del 10% de grasas saturadas.

El estudio estableció una dieta promedio en el mundo del 61% de hidratos de carbono, un 23% de grasa "buena" y un 15% de proteínas.

Pero este promedio varía según las regiones, y en China, Asia del Sur y África, los hidratos de carbono representan un 67, 65 y 63%, respectivamente. En Sudamérica, el porcentaje es del 57%.

El estudio examinó además los vínculos entre la dieta y las enfermedades cardiovasculares, responsables de la muerte de unos 17 millones de personas en el mundo cada año.

Pero si bien un régimen abundante en hidratos de carbono y pobre en grasas fue asociado a un mayor riesgo de mortalidad, los científicos no determinaron ningún riesgo estadístico relacionado con ataques al corazón y otros accidentes cardiovasculares.

Por lo tanto, "la relación establecida (en el estudio) entre las dietas ricas en hidratos de carbono y el aumento de la mortalidad no proviene de causas cardiovasculares" y es por ahora "inexplicable", según Dehghan.

con informacion de cubasi

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/139768-la-recomendacion-de-ingerir-menos-grasas-contraproducente-en-los-paises-pobres>



**Radio Habana Cuba**