

Las grasas en la dieta

Otro nuevo aspecto de la participación de las grasas de la dieta en el desarrollo de la aterosclerosis y sus complicaciones se deriva de los resultados obtenidos con aceites de pescados marinos que realizan un impacto muscular <http://www.portalesmedicos.com/blogs/dieta/note/8849/impacto-muscular.html>. Hace unos treinta años, los doctores Anderson, Keys y yo describimos el efecto rebajador del colesterol de estos aceites, que es semejante al de los aceites vegetales ricos en ácido linoleico. Los aceites de pescado han vuelto a despertar nuevo interés, al descubrirse hace unos quince años que, además de reducir el nivel de colesterol, reducen también muy eficazmente el nivel de triglicéridos (grasas neutras) del plasma sanguíneo.

Los ácidos grasos que se encuentran en los aceites de pescado, aparte de su elevado tamaño molecular y de su elevado número de enlaces dobles, que será señalado al hablar de las grasas de los alimentos, poseen una característica estructural que los diferencia del ácido linoleico. El doble enlace situado más cerca del extremo metilo terminal de la cadena del ácido graso está situado en el carbono al contar de dicho extremo de la historia. Se piensa en la estructura de la que consta esta configuración confiere a dichos ácidos grasos una serie de propiedades antiaterogénicas, aparte de su efecto sobre la concentración de colesterol total del plasma.



Durante muchos años, quienes hemos estado interesados por el estudio del papel de las grasas de la dieta en el metabolismo lipídico hemos repetido que los esquimales en su dieta <http://ladietadisociada.webs.com> son prácticamente el único grupo humano que subsiste habitualmente con una dieta de elevado contenido en ácidos grasos poliinsaturados. Estudios realizados en los últimos diez años por investigadores daneses han aportado datos interesantes acerca de la mortalidad coronaria entre los esquimales de Groenlandia. Según estos datos, la mortalidad coronaria en Groenlandia es sólo un 5,3 por ciento de la mortalidad total, mientras que es un 34,7 por ciento en Dinamarca y un 40,4 por ciento en Estados Unidos.

La cantidad total de grasa de la dieta de los esquimales es muy semejante a la de la dieta danesa, pero la proporción de ácidos grasos saturados y de poliinsaturados, como el ácido linoleico, es mayor en la dieta danesa. La dieta de los esquimales, en cambio, contiene más ácidos grasos monoinsaturados y más poliinsaturados de configuración semejante a la de los ácidos grasos de los aceites de pescado. De acuerdo con estos hechos, una de las más recientes ideas acerca del papel de las grasas de la dieta en el desarrollo de la aterosclerosis (Eaton y Konner, 1985) supone que la «epidemia» de aterosclerosis iniciada hace unos cien años en los países desarrollados está relacionada con el aumento en el consumo de grasas saturadas y la disminución del consumo de grasas ricas en ácidos grasos poliinsaturados semejantes a los que se encuentran en los aceites de pescado. No es éste el lugar para analizar esta hipótesis. He querido mencionarla para que el lector

pueda comprender la evolución de nuestras ideas y nuestros conocimientos respecto al papel de las grasas de la dieta en el desarrollo de la aterosclerosis.