

¿Por qué es malo el aceite de palma?

Tan apreciado por la industria como denostado por los nutricionistas, el aceite de palma está en boca de todos. Éstos son los motivos para mantenerlo lejos de tu estómago.

[20/02/2017 - 08:01 CET](#)



Casi todo esto lo lleva . WIKIMEDIA.COM

La nutrición y la alimentación son dos campos en los que con frecuencia aparece un nuevo jinete del apocalipsis, un enemigo mortal contra el que emprender una cruzada dedicada a atacar sin dar cuartel todo aquello que incluya ese ingrediente o ese comportamiento alimentario. El caso más representativo ahora mismo –y con bastante justificación–, es el del azúcar. Pero no es el único: el aceite de palma se ha convertido en otra de esas bestias negras, sobre todo por ser un ingrediente muy común en los alimentos procesados... y solo en ellos. Algo que de entrada solo puede ser

calificado como agravante.



El fruto de la palma. WIKIMEDIA

No todos los aceites y grasas vegetales son iguales, ni mucho menos, y sus efectos sobre la salud de los consumidores también son bastante diferentes. Mientras algunos tienen un perfil que podría definirse como saludable, el consumo de otros están asociados al incremento del riesgo de padecer diversos trastornos nada deseables. Por esta razón [la actual norma sobre el etiquetado en los alimentos de la Unión Europea](#) dejó claro que tenía que evitarse la poco concreta y bastante laxa expresión “aceites vegetales” –hasta hace poco habitual en las listas de ingredientes–, o por lo menos concretar en el etiquetado el origen de esos aceites y grasas. Entre los principales sospechosos de estar ocultos bajo ese genérico figura el aceite de palma y sus múltiples derivados.



Cuando prensas esto sale el aceite. PIXABAY.COM

Esta grasa nunca ha gozado de buena prensa, pero el sumario de su caso se enriquece cada día con más pruebas en su contra. Aunque es imposible dejar de mencionar las implicaciones políticas, medioambientales y sociales de su producción –es muy recomendable visitar el blog [Carro de combate](#) para ponerse al día sobre estas cuestiones– aquí nos centraremos en la idoneidad de su uso como alimento (más bien como ingrediente). También sumaremos a su historial las últimas implicaciones que tiene su consumo sobre la salud, recientemente comunicadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.

Su origen y usos

El aceite de palma y sus derivados se obtienen del fruto de la especie [Elaeis guineensis](#), conocida como palma africana o aceitera, que con origen en el continente africano se introdujo de forma masiva en el suroeste asiático a principios del siglo XX, aunque también hay importantes plantaciones en América del Sur. Más allá de sus usos alimentarios, los derivados del aceite de palma también se emplean en la industria de la cosmética –con él se

elaboran cremas, pasta de dientes o jabones– y en la producción de biodiesel.

También se puede encontrar en una amplia variedad de platos preparados, helados, salsas, margarinas, galletas, bollería, pizza, chocolates, confitería en general, aperitivos dulces y salados, palitos de pan, etcétera. Podríamos decir que, respecto a los alimentos procesados, tiene el don de la ubicuidad: los que por un motivo u otro han prescindido de su uso son minoría frente a los que lo incorporan en alguna de sus variantes. Algunas de las empresas del sector alimentario que más usan este ingrediente son Unilever, Nestlé, Kellogg's, Burger King, McDonalds, Starbucks o Ferrero, entre muchas otras. Para una información más completa en el blog *Carro de combate* hay un [listado de las marcas más habituales](#) en las que vas a poder encontrar esta grasa. Además, en algunas culturas –y también en algunos establecimientos de restauración y cadenas– el aceite de palma se utiliza como el medio en el que realizar las frituras, e incluso se emplea para aliñar.



Aceite sin procesar. WIKIMEDIA

A pesar de que el [Reglamento Europeo 1169/2011 Sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#) entró en vigor en diciembre de 2014, todavía hay algunos fabricantes y distribuidores de alimentos que se ponen la norma por montera y [evitan su mención en el etiquetado](#). Además, cuando se hace, puede disfrazarse usando algunos pseudónimos, por ejemplo: aceite de palmiste, grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste, estearina de palma, palmoleína u oleína de palma, manteca de palma o haciendo uso

del nombre científico de la especie (*Elaeis guineensis*).

Hay una doble justificación para explicar su uso masivo: es muy económico comparado con grasas y aceites de otro origen, y además es muy versátil. Una de las características más apreciadas por la industria es su temperatura de fusión, que le hace permanecer sólido a temperatura ambiente manteniendo al mismo tiempo una textura sedosa y untuosa. Por esta razón se emplea con generosidad en confitería, formando muchas veces parte de las coberturas de chocolates, bombones y demás. Permanece sólido, mantiene la forma del producto y cuando se introduce en la boca funde de forma agradable. Se le podrían encontrar sustitutos –por ejemplo aceite de soja, otros aceites hidrogenados o manteca de coco– pero no son tan económicos como los derivados del aceite de palma. Y ya se sabe: un balance de cuentas saneado, en verde o en positivo, es básico industria alimentaria. Cuanto más en verde mejor (el balance, claro).

Sus efectos en la salud

La causa contra el aceite de palma por sus efectos sobre la salud lleva abierta bastantes años. El argumento principal ha sido –y sigue siendo–, su perfil lipídico: es decir, la naturaleza de los ácidos grasos que lo componen. Básicamente es una grasa especialmente rica en ácidos grasos saturados, directamente vinculados con el incremento de distintas enfermedades metabólicas. Recordemos que una vez subsanado el tropezón histórico de considerar de forma automática cualquier grasa como 'mala' –aunque aún perdure en el inmovilista conocimiento de algunos– se hicieron dos grandes grupos con las grasas, las 'buenas' y las 'malas'.

El papel de las malas les tocó a aquellas que respondían al [perfil bioquímico de las saturadas](#), y el de las buenas al resto (más o menos, con muchos matices en los que no voy a entrar). El cambio en este grasiento paradigma ha culminado con las recomendaciones de la mayor parte de instituciones sanitarias de evitar en la medida de lo posible el consumo de

alimentos portadores de grasas saturadas. Lo recomiendan la [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria \(EFSA\)](#), la [OMS](#), las recientes [Guías Dietéticas para Norteamericanos](#) y ya en España la [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética \(FESNAD\)](#).

Pero el asunto toma un especial interés cuando recientes investigaciones ponen de manifiesto que no todas las grasas saturadas son iguales: [datos recientes](#) apuntan con bastante convencimiento a que no todos los alimentos portadoras de grasas saturadas son ‘malos’, y que también hay ‘buenas’ entre las grasas saturadas. Parece ser que aquellos alimentos portadores de cadenas largas e impares de carbonos de ácidos grasos serían beneficiosos, frente a aquellos ácidos grasos con cadenas más cortas y pares de carbonos.

Entrando [en detalle](#), uno de los sospechosos de subirse al pódium de las peores grasas saturadas es el ácido palmítico, un ácido graso con una cadena de carbonos relativamente corta –16 átomos– y par. Obviamente el ácido palmítico recibe este nombre por ser un componente característico del aceite de palma, y hay pocas dudas respecto a su presencia en la dieta en relación con diversas disfunciones metabólicas, entre ellas, la diabetes. Pero no se vayan todavía, que aún hay más.

En relación directa con la manera en la que se procesa el aceite de palma, más que con su composición particular en ácidos grasos, el pasado mes de mayo la EFSA publicó un informe titulado [Contaminantes presentes en los aceites vegetales fruto de su procesamiento](#) en el que cobraba un especial protagonismo el carácter genotóxico y carcinogénico de una familia de compuestos denominadas ésteres glicidílicos de ácidos grasos, que se forman por el tratamiento de los aceites vegetales a altas temperaturas (a más de 200°C). Algo habitual en el caso del aceite de palma, ya que este proceso es necesario para eliminar su marcada apariencia rojiza y mejorar su sabor y olor.

Serían estos compuestos de nombre impronunciable los que una vez

ingeridos se transformarían gracias a nuestro metabolismo en glicidol (o 2,3-epoxi-1-propanol) una sustancia de marcado carácter teratogénico y sobre el que no se puede establecer un nivel de ingesta seguro, en palabras de la jefa del Panel de expertos de la EFSA sobre contaminantes en la cadena alimentaria.

Conclusión

El caso del aceite de palma y su presencia en los alimentos queda visto para sentencia basándonos en los siguientes hechos:

Su perfil en ácidos grasos saturados es, desde hace mucho tiempo, considerado como poco saludable y por lo tanto como poco recomendable. Dentro de este perfil saturado, recientes investigaciones aportan más pruebas de las ya existentes sobre el perjuicio que supone el ácido palmítico. Lo que convierte al aceite de palma, especialmente rico en este ácido graso, en una de las peores elecciones alimentarias.

En nuestro medio es prácticamente imposible encontrarlo fuera de los alimentos procesados, los cuales ya sabes que cuentan con dos velas negras (por definición) por su escaso interés nutricional y su habitual riqueza en hidratos de carbono refinados, azúcares y sal, además de por la naturaleza de sus grasas.

La presencia de compuestos potencialmente carcinogénicos fruto de su necesario procesamiento ponen la guinda a este pastel que, esperemos, no lleve aceite de palma.

Ahora, el que decide eres tú.