



Gacetilla de Prensa de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición sobre Modificación del Código Alimentario Argentino con respecto a las Grasas Trans

Desde FAGRAN, junto a otras entidades de la sociedad civil, presentamos a la CONAL (Comisión Nacional de Alimentos) una solicitud para la **modificación del artículo 155 tris del Código Alimentario Argentino**, que regula la presencia de **grasas trans** en los alimentos de venta al público. El objetivo es que el porcentaje de grasas trans con respecto a las grasas totales sea de **hasta el 2% y se prohíba el uso de aceites parcialmente hidrogenados (APH)** en todos los alimentos, ya sea para consumo directo, como ingredientes y/o materias primas.

Esta propuesta sería tratada en la CONAL el 14 y 15 de marzo de 2022.

Desde su conformación, FAGRAN se encuentra trabajando en la **promoción de la alimentación saludable, en las prácticas cotidianas de sus miembros como profesionales que se desempeñan en diversos ámbitos como el comunitario, clínico, la gestión o educación, entre otros, así como también como parte de un colectivo de profesionales idóneos para asesorar y acompañar los procesos legislativos en pos de una mejor calidad de vida para la población.**

Las enfermedades no transmisibles (ENT), son el principal problema de salud pública en Argentina y en el mundo. Entre sus principales factores de riesgo, se encuentra la alimentación de mala calidad (no saludable). En este sentido, en nuestra población predomina un patrón alimentario con un alto consumo de productos ultraprocesados (PUP) y muchos de ellos contienen grasas trans.

No hay evidencia de que estas tengan alguna función biológica en el organismo, por el contrario, la evidencia indica de manera contundente que su consumo implica un deterioro de la salud cardiovascular de las personas.

¿Qué son los Ácidos Grasos Trans, o Grasas Trans?

Los ácidos grasos trans (AGT), también conocidos como “grasas trans”, son ácidos grasos insaturados. Según su procedencia se clasifican en ácidos grasos trans de origen rumiante (AGT-R) y ácidos grasos trans de producción industrial (AGT-PI). Los AGT-R se producen de forma natural en el estómago de los animales ruminantes y no superan el 6% del total de ácidos grasos, contribuyendo solo a una pequeña proporción del aporte energético total diario.



En cambio, los AGT-PI se forman a través de la hidrogenación parcial de los aceites vegetales líquidos, con el fin de formar grasas semisólidas que son empleadas en la elaboración de margarinas, aceites para cocinar y como ingredientes de múltiples productos alimenticios. El proceso de hidrogenación puede dar como resultado que hasta el 60% del total de ácidos grasos sean del tipo trans, siendo la principal fuente de este tipo de grasas.

¿Cuál es su impacto en la salud?

En diferentes revisiones científicas, se evidenció un aumento en el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (ECV), entre 14 y 21 % en promedio, particularmente cardiopatía coronaria (42% en promedio) y en el riesgo de mortalidad por estas, al comparar los quintiles más bajos con los más altos de consumo de AGT, siendo el efecto dosis-dependiente.

Además, los AGT se ubican entre primeros 10 factores de riesgos dietarios que contribuyen significativamente al aumento de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD o DALYs por sus siglas en inglés), es decir la sumatoria entre los años de vida perdidos por muertes prematuras y los años vividos con discapacidad como secuela de los eventos coronarios. Por lo tanto los AGT se asocian no sólo a la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, sino también a la discapacidad atribuida a estas.

Entre los efectos a nivel de los parámetros cardiometabólicos, la ingesta de AGT se asocia con alteraciones en el perfil lipídico como el aumento de la relación colesterol total/colesterol-HDL, aumento del colesterol-LDL, aumento de la apoproteína B (ApoB), este último potente predictor independiente ECV. Pero también se asocia al aumento de marcadores proinflamatorios y disfunción endotelial, ambos relacionados con el proceso de aterosclerosis.

Los APH resultan muy atractivos para la industria alimentaria por sus ventajas culinarias y económicas ya que presentan mayor tiempo de conservación, son más estables durante la fritura, y la solidez y maleabilidad que poseen las hacen ideales para productos de panadería y otros productos tanto horneados como fritos.

Además, suelen ser menos costosas en comparación con los ingredientes que reemplazan. Por lo tanto, hoy se pueden encontrar en una amplia variedad de productos como margarinas, ghee (o manteca clarificada), manteca vegetal, productos horneados (bizcochos, facturas, donas) y otros de panadería, masas para tartas o empanadas, productos fritos (papas fritas, nuggets de pollo y otros snacks o productos de copetín), baños de cobertura para golosinas (alfajores, galletitas) y pastelería, en comidas o preparaciones al horno o fritas ofrecidas en restaurantes, locales de comidas rápidas y otros locales de expendio de comidas, incluso en la comida callejera.

Los Ácidos Grasos Trans no tienen ningún beneficio sobre la salud humana, no son esenciales y no se requieren para ninguna función en el organismo, incluso son definidas como sustancias nocivas.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido un límite de AGT totales menor del 1% de la ingesta energética total, aunque se debe tener en cuenta que este es un límite y no una recomendación ya que el riesgo para ECV comienza a aumentar con ingestas mayores a 0%. En cambio, sí ha recomendado la eliminación de los aceites parcialmente hidrogenados del suministro de alimentos.

¿Qué poblaciones son las más afectadas por las Grasas Trans?

- Las **personas que comen fuera de su hogar** en diferentes locales de expendio de comidas o de la venta callejera.
- Los **niños, niñas y adolescentes** ya que según la ENNYs 2019, duplican o triplican el consumo de fuentes de AGT-PI comparados con los adultos, situación que se potencia en los quintiles más bajos de ingreso.
- La **población más vulnerable a nivel socioeconómico**, ya que se estima que podrían consumir mayores cantidades de AGT-PI y adicionalmente presentar un acceso al sistema de salud menos favorecedor. En este sentido, las investigaciones han reportado que la prevención de las muertes por enfermedad coronaria fue de 5 veces más en las personas ubicadas en el quintil más bajo de ingresos al implementar políticas públicas sobre grasas trans con límites más estrictos, comparados con las personas ubicadas en el quintil más alto de ingresos.

La modificación del artículo 155 tris del Código Alimentario Argentino es un paso clave para lograr una ciudadanía con mayor acceso a una alimentación saludable. Sabemos que aún queda mucho por hacer, sobre todo en términos de regulación. Aprobada la modificación de este artículo, no vamos a dejar de lado este objetivo y estaremos trabajando de forma incansable acompañando a todos los actores involucrados.



Para comunicarse con el Equipo de Grasas Trans de FAGRAN y obtener más información sobre el proyecto o realizar algún tipo de entrevista, se facilitan diferentes vías de contacto:

- **Ana Caceres**, presidenta de FAGRAN
 - Teléfono: 11 5996-1749
 - Mail: anita_caceres@yahoo.com.ar

- **Laura Barbieri**, secretaria adjunta de FAGRAN
 - Teléfono: 11 5011-5368
 - Mail: barbierilauranut@gmail.com

- **Omni Acosta Sero**, Coordinadora del Equipo de Grasas Trans de FAGRAN
 - Teléfono: 11 5830-5293
 - Mail: ommisero@gmail.com

- **Mail institucional de FAGRAN:** info@fagran.org.ar

Los invitamos a seguir las **Redes Sociales de FAGRAN y su sitio Web** para estar al corriente de las acciones que se llevan a cabo con respecto al Proyecto de Ley:

- **Instagram:** @fagrannutricion
- **Facebook:** @FAGRANnutricion
- **Twitter:** @FAGRANnutricion
- **YouTube:** FAGRAN nutricion
- **Sitio Web:** [Inicio - Fagran](#)

Más información sobre FAGRAN

La Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN) es una entidad civil de segundo grado de organización, que **nuclea a los Colegios y Asociaciones de Graduados en Nutrición de la República Argentina** siendo su zona de actuación estatutariamente todo el territorio del país. FAGRAN se presenta como una **entidad sin conflicto de intereses con la industria alimentaria y farmacéutica; es decir, no recibe financiamiento alguno por ninguna de estas.**

Desde su constitución en 1973, **FAGRAN ha promovido el abordaje de la problemática alimentaria y nutricional en la República Argentina.** Se destaca en ese sentido que Nutricionistas-Dietistas y Licenciados en Nutrición de sus Entidades Miembro han intervenido activamente en trabajos, estudios de investigación y encuestas impulsadas por las mismas entidades, por organizaciones de la Sociedad Civil (OSC), por Universidades y/o por el Estado municipal, provincial y/o Nacional.