



¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans, o ácidos grasos trans (AGT) son ácidos grasos insaturados que contienen uno o varios enlaces dobles aislados entre sus carbonos, en configuración trans. Según su procedencia se clasifican en ácidos grasos trans de producción industrial (AGT-PI) y ácidos grasos trans de origen rumiante (AGT-R).

¿Por qué resultan atractivas para la industria de alimentos?

Resultan muy atractivos para la industria alimentaria por sus ventajas culinarias y económicas ya que los productos que los contienen, presentan mayor tiempo de conservación, son más estables durante la fritura, y la solidez, palatabilidad 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.

¿En dónde se encuentran?

Los aceites parcialmente hidrogenados (APH) son la principal fuente de ácidos grasos trans de producción industrial (AGT-PI).

Los AGT-PI se pueden encontrar en una amplia variedad de productos alimentarios, principalmente productos ultraprocesados (PUP), como:

- margarinas
- ghee (o manteca clarificada)
- manteca vegetal
- Productos horneados de panadería como bizcochos de grasas, facturas, medialunas, donas y otros
- Masas para tartas o empanadas
- Papas fritas, nuggets de pollo y otros snacks o productos de copetín
- Galletitas dulces y saladas
- Golosinas con baño de cobertura (alfajores, galletitas)

Pero atención, también se pueden encontrar en comidas o preparaciones al horno o fritas ofrecidas en restaurantes, rotiserías, locales de comidas rápidas y otros locales de expendio de comidas, incluso en la comida callejera.



¿Cuáles son los efectos perjudiciales en el organismo?

El consumo de grasas trans contribuye al desarrollo y mortalidad por enfermedades cardiovasculares (ECV), y en particular por enfermedad coronaria.

Por otra parte, además de su vínculo con las ECV y la mortalidad asociada a la ingesta, el consumo de Grasas Trans también contribuye al aumento de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD o DALYs, por sus siglas en inglés).

¿Que son los DALYs?

Es una medida de carga de la enfermedad global y es el resultado de la sumatoria de los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con discapacidad.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Años perdidos} \\ \text{a causa de} \\ \text{Muerte} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Años vividos} \\ \text{con una} \\ \text{Discapacidad} \\ \hline \end{array} = \text{DALYs}$$

En el mundo, se evidenció un aumento de los años vividos con alguna discapacidad como secuela de los eventos cardiovasculares contribuyendo a los DALYs.

En Argentina, la cardiopatía coronaria es la principal causa de DALYs y entre los factores de riesgo que contribuyen al total de DALYs, en Argentina se encuentra en primer lugar el tabaquismo, seguido de la hipertensión arterial (HTA), un alto IMC y los factores dietarios en cuarto lugar.

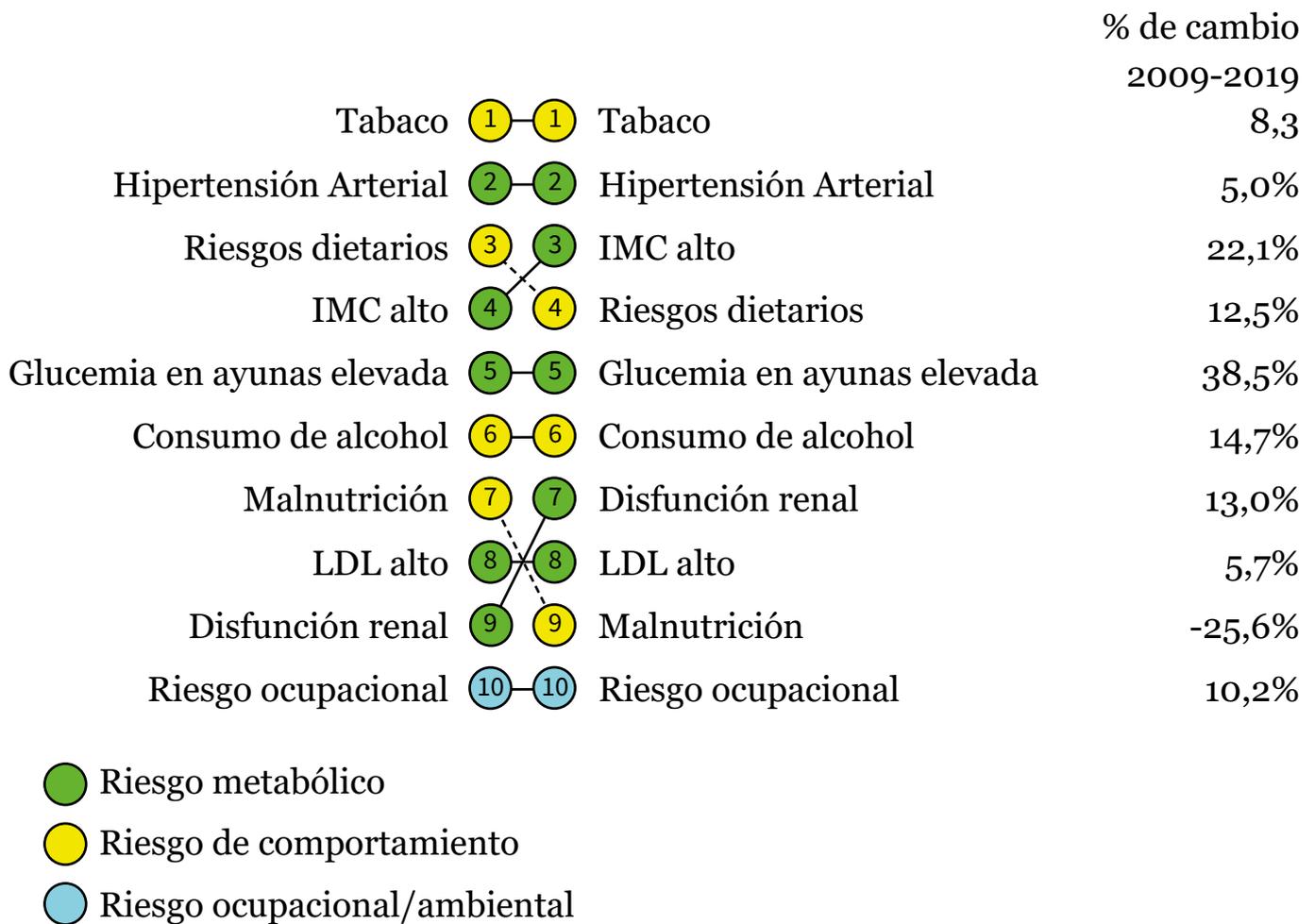
Dentro del grupo de los factores de riesgo dietarios que contribuyen al desarrollo y mortalidad por enfermedades cardiovasculares se encuentran las grasas trans, junto con las dietas altas en sodio, bajas en frutas entre otros.



Los DALYs en Argentina

A continuación se presenta el ranking de los factores de riesgo dietarios que contribuyen al aumento de los DALYs y la mortalidad en forma combinada para todas las edades en Argentina.

En el ranking de factores de riesgo dietarios, las grasas trans se encontraban años atrás, en el puesto 8 pero actualmente han escalado al puesto 6, asociándose a un aumento del riesgo de mortalidad del 18.3% y un aumento de DALYs del 13.8% en el período 2010 – 2019.



Fuente: Global Burden of Disease Study 2019.