

ESTUDIO DEL CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS TRANS Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD

CONSUMPTION AND HEALTH EFFECTS OF TRANS FATTY ACIDS: A REVIEW.

TEEGALA SM, WILLETT WC, MOZAFFARIAN D.

Departamento de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública de Harvard, 665 Huntington Ave, Boston, MA, EUA.

El consumo de ácidos grasos trans (AGT) de productos industrializados sigue siendo elevado en muchas poblaciones, particularmente en los países en vías de desarrollo, en los que se suelen utilizar aceites vegetales parcialmente hidrogenados para cocinar; también en los países desarrollados, donde se consumen grandes cantidades de productos de pastelería o alimentos procesados. Estudios observacionales controlados y ensayos aleatorizados demuestran que la ingesta de AGT produce un efecto adverso en múltiples factores de riesgo de enfermedades crónicas, como el aumento de lípidos y lipoproteínas en sangre, inflamación sistémica, disfunción endotelial, y posible insulinoresistencia, diabetes y adiposidad. Resulta particularmente preocupante la creciente evidencia de estos últimos efectos, dada la pandemia de obesidad a nivel mundial y los altos contenidos de AGT en los productos industrializados orientados a los niños. Pruebas consistentes obtenidas de estudios observacionales prospectivos sobre el consumo habitual de AGT y de estudios observacionales retrospectivos con biomarcadores de AGT indican que el consumo de ácidos grasos trans aumenta el riesgo de enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) clínica. Sobre la base de los efectos adversos de los factores de riesgo y las consistentes relaciones con los criterios de valoración clínicos, la evidencia de que la ingesta de AGT aumenta el riesgo de CHD es convincente. Algunas pruebas sugieren que la ingesta de AGT puede también favorecer la evolución de otras enfermedades, pero se necesita una investigación más profunda para confirmar la presencia y magnitud de dichos efectos. También es preciso ahondar más en este asunto para comprender cómo los isómeros de AGT de distintas longitudes de cadena y ubicación de los enlaces dobles pueden afectar las diferentes vías biológicas de la enfermedad. Deben continuar las iniciativas – tanto individuales como a nivel institucional – para reducir la ingesta de ácidos grasos trans, sobre todo en subgrupos poblacionales y en naciones en vías de desarrollo que poseen un elevado consumo de aceites vegetales parcialmente hidrogenados.

J AOAC Int. Septiembre/Octubre de 2009;92(5):1250-7.