[*Sanísimo*]

Mentiras y (medias) verdades sobre las grasas

Esta sociedad del culto al cuerpo las ha demonizado, pero no dejan de ser un nutriente esencial para la especie humana.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

LAS GRASAS O LÍPIDOS SON un nutriente esencial para la especie humana.

Sabemos que las grasas tienen entre sus características comunes que no se disuelven en agua, pero quizás desconozcamos cuestiones como por qué un aceite es líquido y no sólido, o si la grasa sólida engorda más que la líquida.

Para entender bien este tipo de cuestiones, comencemos por imaginarnos las grasas como un collar de perlas o como una cadena de eslabones. Por eso, pueden ser saturadas como la mantequilla —sólidas siempre, excepto si se calientan mucho, por ejemplo en una sartén—, monoinsaturadas como el aceite de oliva —solo se solidifican si las metes en la nevera o hace mucho frío— y poliinsaturadas, como el aceite de girasol —siempre están líquidas—.

Pero la grasa, sea sólida o líquida, manteca o aceite, engorda. Y toda lo hace por un igual: todas las grasas nos aportan nueve calorías por cada gramo ingerido, da igual que ese gramo sea de manteca de cerdo, de mantequilla de vaca o de aceite de girasol, aunque este sea casi tan líquido que nos parezca agua. Por más que nos cueste creerlo, todas las grasas engordan los mismo, ya que todas tienen las mismas calorías. Y este es un dato del que todavía mucha gente hoy desconfía, ya que se tiende a asociar mayor solidez con más calorías.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES? Las grasas son una excelente fuente de energía: aportan nueve calorías por cada gramo de peso. Además, son saciantes —es decir, quitan el hambre— y necesarias para sintetizar hormonas. De hecho, la testosterona se sintetiza a partir del temido colesterol.

Las grasas forman gran parte de nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso y son también imprescindibles para la absorción de las vitaminas liposolubles —las vitaminas solubles en grasa—, que son la A, E, D —que fija el calcio en los huesos— y K. Además, mejoran el sistema inmunológico, ¡por algo la leche materna tiene un 50 % de grasa saturada!

¿CUÁLES SE DEBEN EVITAR Y CUÁLES HAY QUE CONSUMIR SIN MIEDO? Entre las que pondremos en nuestra lista negra están:
-Margarinas.
-Grasas trans.
-Grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas.
-Grasa de palma hidrogenada, parcialmente hidrogenada o refinada. O lo que es lo mismo, ácido palmítico (oil palm).
-Todos los aceites refinados de semillas: aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soja, etc. Estos son poliinsaturados, bajan el colesterol bueno y favorecen la inflamación. En definitiva, no aportan nada bueno.

En cambio, consumiremos con moderación, pero sin miedo:
-Mantequilla ecológica, de vacas de pasto.
-Aceite de coco, ya que tiene triglicéridos de cadena media, una gran fuente energética, y ácido laúrico, un ácido graso con propiedades antisépticas. Los vegetarianos o veganos pueden consumir más que los omnívoros, ya que ellos no ingieren grasas saturadas de origen animal (leche entera, quesos, mantequilla, huevos, carnes grasas, etc).
-Huevos (enteros) ecológicos.

Por último, priorizaremos la ingesta de:
-Aceite de oliva virgen extra, de primera presión en frío.
-Aceitunas.
-Nueces y almendras.
-Pescado azul —muy rico en omega 3—, grupo en el que se incluyen las sardinas, salmón, caballas, etc.

Para los vegetarianos o veganos se recomienda tomar un suplemento de omega 3 obtenido de algas marinas.