



## ¿CUÁLES SON LAS GRASAS 'BUENAS' PARA EL ORGANISMO?

**RESPUESTA:** Cuando hablamos de grasas buenas para la salud, nos referimos a un tipo de grasas presentes en algunos alimentos llamadas insaturadas. Hace ya varias décadas que se descubrió que no toda la grasa de los alimentos era mala para la salud, como se pensaba hasta entonces. **Existen las grasas saturadas o 'malas'**, que se encuentran predominantemente en el mundo animal y que son un riesgo para la salud cardiovascular si se consumen en exceso. Estas grasas elevan el colesterol LDL (el 'malo'), el cual se deposita en la pared de las arterias generando aterosclerosis y placas de ateroma que las ocluyen, siendo el principal responsable de los infartos de miocardio, así como estando involucradas en la aparición de trombos que pueden dar lugar a un ictus. Además, tienen un efecto inflamatorio en el cuerpo y están directamente involucradas en la obesidad y el síndrome metabólico, que genera resistencia a la insulina y puede generar diabetes *mellitus* tipo 2.

**Por otro lado, existen otro tipo de grasas, las insaturadas**, que, lejos de ser malas, son muy buenas para la salud, ya que tienen casi el efecto contrario a las grasas malas. Aumentan el nivel de colesterol HDL (el 'bueno'), el cual es protector del corazón y las arterias. También disminuyen el nivel de triglicéridos y de colesterol LDL y no se acumulan, como las grasas malas en los depósitos de grasa corporal, con lo cual, no tienen la capacidad de engordar como las grasas malas. Además, tienen un efecto antiinflamatorio y antioxidante. También aumentan la sensibilidad de la insulina y favorecen la utilización y metabolización de la glucosa, lo cual previene la aparición de diabetes *mellitus* tipo 2. Esto quiere decir que nos protegen frente a

las enfermedades del corazón y las arterias (infarto de miocardio, ictus o derrame cerebral) y son preventivas frente al cáncer, la diabetes *mellitus*, el alzhéimer y todas las enfermedades autoinmunes y enfermedades crónicas degenerativas y/o inflamatorias.

**Estas grasas aliadas de la salud se clasifican** en monoinsaturadas, cuyo ejemplo claro es el aceite de oliva, aunque también están presentes en el aceite de colza, los cacahuets, las avellanas, las almendras, las nueces de macadamia, las nueces, los anacardos y las aceitunas. Y existen las grasas poliinsaturadas, que también son beneficiosas y que se encuentran principalmente en los aceites vegetales, las semillas y el pescado azul. Las más importantes y famosas son los ácidos grasos omega 3, 6 y 9.

● **Los ácidos grasos omega 3** están presentes en el salmón, la trucha, el arenque, las anchoas, la caballa, el emperador y el atún, así como en el aguacate, el aceite de linaza, canola y soja, así como en las semillas de lino, chía y en la quinoa.

● **Los ácidos grasos omega 6** se encuentran presentes en los alimentos anteriormente nombrados y en el aceite de girasol. En algunos de estos alimentos predomina más el omega 3 y, en otros, el omega 6. Así, para mantener el efecto antiinflamatorio, se debe consumir una buena proporción de omegas.



**DR. DOMINGO CARRERA.** Médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).