

4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

EL NUEVO ETIQUETADO DE PRODUCTOS, EL PROBLEMA DE LAS GRASAS TRANS EN LA SALUD

M. en C. Jesús Mateo Amillano Cisneros¹

¹Licenciado en Biología Pesquera y maestro en Biología Marina. Actualmente realizando Doctorado con tema de nutrición relacionada a los efectos prebióticos y probióticos en peces.

Contacto: Instituto de Investigaciones Agropecuarias y Forestales, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, San Juanito Itzicuaró, Morelia, Michoacán, México, CP 58330
Correo electrónico: jesusbl5000@gmail.com, Teléfono: 443 386 5639

Palabras clave: Etiquetado, grasas trans, salud.

Introducción

El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados, conocido comúnmente como productos chatarra (densamente energético y con bajo aporte nutricional) es un problema en incremento desde hace ya muchos años. Esta situación abarca a muchos países del mundo con distintos índices de desarrollo. Por ejemplo, en el informe presentado por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud en el año 2015 titulado “Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas”, indican que de una lista de 80 países del mundo para el año 2013, los mayores compradores de estos productos son representados por Estados Unidos con 307.2 kg per cápita por año, seguido de Canadá con 229.8 kg y Alemania con 218.5 kg. Cabe destacar que de esta lista hay presencia de países de Latinoamérica, donde México ocupa el cuarto lugar mundial con 214.0 kg per cápita por año, Chile aparece en el séptimo lugar con 201.9 kg y Argentina está el décimo cuarto lugar con 185.0 kg (1).

De esta gran cantidad de alimentos consumidos, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en México existe una lista de alimentos no recomendables que son chatarra. Esta lista la conforman productos como carnes procesadas, comida rápida, antojitos mexicanos fritos o con grasa, botanas, dulces, postres, cereales dulces, bebidas endulzadas (jugos, refrescos, energizantes) y bebidas lácteas endulzadas (2).

Existen efectos muy perjudiciales que están directamente relacionados con el consumo de estos productos, los cuales son el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, cáncer y ataques al corazón (3, 4).

¿Es posible saber el contenido de excesos que tienen estos alimentos chatarra?

Muchos de los alimentos chatarra tienen en grandes cantidades azúcares, grasas, calorías, sodio, cafeína y edulcorantes. Estos ingredientes en exceso no son recomendables para la ingesta continua y prolongada. Los productos chatarra empaquetados, aunque cada uno de ellos tienen una lista de la llamada Información o Declaración Nutricional, anteriormente, no expresaban de ninguna forma si en su formulación tiene en exceso alguna sustancia cuyo consumo prolongado y abundante puede ser perjudicial. Aunado a esto, muchas personas no acostumbran a revisar el contenido de los productos para analizar si les resultaba sano su consumo constante.

Ahora, con la nueva ley del nuevo etiquetado de alimentos en México publicada en el Diario Oficial de la Federación el 27 de marzo del 2020 por medio de la Norma Oficial Mexicana 051 (NOM-051) y aplicada desde el 1 de octubre del año pasado, es posible entender de forma más clara por medio de sellos negros hexagonales con letras blancas, si la información nutrimental de algún producto excede el contenido saludable de azúcares, grasas saturadas, grasas trans, calorías y sodio para todos los consumidores, y cafeína y edulcorantes para el caso de los niños (5).

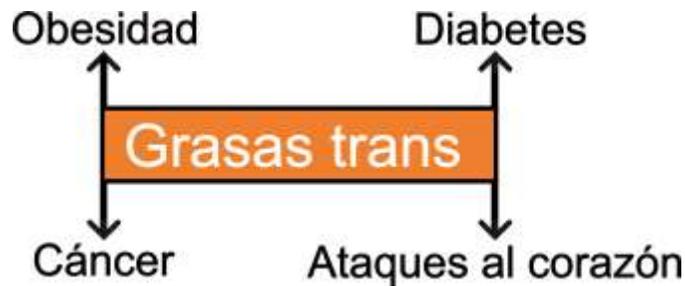
¿Qué hay de las grasas trans contenidas en los alimentos?

Entre las distintas sustancias presentes en los alimentos chatarra, destacan las grasas trans. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS o WHO por sus siglas en inglés), las grasas trans son ácidos grasos insaturados que proceden de fuentes naturales (vacas y ovejas) o industriales (por adición industrial de hidrógeno al aceite vegetal, convirtiendo el líquido en un sólido) (6). Estas se usan principalmente para alargar la vida útil de los productos empaquetados, para freír distintos productos chatarra y como ingrediente de productos de panadería. A pesar de los usos de este tipo de grasas, el mismo organismo mundial (OMS, 2018), menciona que las grasas trans no tienen ningún beneficio conocido para la salud (6).

Es bien sabido que el desarrollo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, cáncer y ataques al corazón intervienen distintas situaciones para su desarrollo como

son la falta de ejercicio, herencia, consumo de diversas drogas, así como vivir en lugares con altos índices de contaminación. También y muy importante señalar, en diferentes investigaciones médicas, se ha visto que estos padecimientos también están fuertemente relacionados con el consumo de grasas trans (7, 8) (Figura 1). La OMS indica que más de medio millón de muertes (aproximadamente 540,000) cada año a nivel mundial son atribuidas al consumo de grasas trans (6). En México, de acuerdo con el Mtro. Erick Antonio Ochoa, Director de Salud Justa Mx, el 5.82% de los casos fatales por cardiopatía coronaria se deben al consumo de productos con este tipo de grasas (9).

Figura 1. Efectos negativos por consumo prolongado y excesivo de grasas trans.



Elaboración propia

Figura 2: Hamburguesa



Elaboración propia

¿Cuál es el límite permitido del consumo de grasas trans?

En distintos países, existen límites nacionales obligatorios de la cantidad de grasas trans producidas industrialmente, siendo esta prohibición la forma más eficaz para reducir estas grasas en los alimentos (10). El primero lo inició Dinamarca, donde limita las grasas trans producidas de forma industrial a un máximo de 2 gramos por cada 100 gramos de grasa o aceite total en todos los alimentos, incluidos los que sirven en restaurantes, y

esto lo aplica tanto a los productos nacionales como los importados (6). También, países como Austria, Letonia, Eslovenia, Suecia, Suiza, Hungría, Islandia, Noruega, Singapur, Irán, Sudáfrica, Chile y Ecuador, han aprobado límites similares a Dinamarca. Mientras que la India tiene límites del 5% de grasas trans en algunas grasas y aceites (6).

Para el caso de México, en la modificación de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 publicada el 27 de marzo de 2020 (5), indican que se debe anotar en el etiquetado de los alimentos procesados como exceso de grasas trans, si el contenido de por cada 100 gramos o mililitros de producto es mayor al 1% del total de la energía proveniente de las grasas trans. Sin embargo, aún no existe una regulación específica que limite de forma obligatoria la cantidad de las grasas trans en la producción industrial.

¿Cuánto se sugiere consumir de grasas trans?

A pesar de que el consumo de este tipo de grasas no es recomendable, la OMS (6) indica que para reducir lo más posible su efecto negativo, se debe consumir como máximo el 1% de estas grasas en proporción a la ingesta calórica total, considerando una dieta de 2,000 calorías diarias. Por ejemplo, si consumimos solamente algunas marcas de mayonesa, frutas y verduras en conserva que contienen grasas trans en exceso, donde una porción de 15 gramos o mililitros contiene 111 calorías, en total deberíamos consumir 270 gramos de alimento total diario para no exceder este límite de máximo 1% de ingesta de grasas trans.

¿Cuáles son algunas medidas para reducir el consumo de las grasas trans?

Como se mencionó en los puntos anteriores de este escrito, el límite permitido por varios países para el consumo de grasas trans, está sobre el mínimo recomendado por la OMS. Por ello, este organismo ha analizado medidas para reducir el consumo de las grasas trans a nivel mundial y se basan principalmente en ciertos puntos a considerar.

- Reducir el consumo de grasas trans a menos del 1% del total de las calorías consumidas.
- Eliminar las grasas trans presentes en los alimentos.
- Sustituir las grasas trans por grasas o aceites más saludables (grasas insaturadas y/o poliinsaturadas) en el suministro de alimentos. Por ejemplo, sustituir la

- mantequilla y la manteca por aceites ricos en grasas poliinsaturadas como son el de soja, canola, maíz, cártamo y girasol.
- Cocinar al vapor o hervir los alimentos en lugar de freírlos.
 - Comer alimentos lácteos reducidos en grasa y carnes magras.
 - Eliminar la grasa visible de la carne cuando sea bastante.
 - Limitar el consumo de alimentos que son horneados y fritos.
 - Reducir el consumo de aperitivos y alimentos preenvasadas como donas, pasteles, tartas, galletas y bizcochos que contienen grasas trans producidas industrialmente.

Conclusiones

Hay que ser positivos en creer que existe un buen avance en cuanto al nuevo etiquetado, que ahora nos informa de forma rápida si algunos alimentos tienen en exceso ingredientes que pueden afectar nuestra salud. Sin embargo, esto no es suficiente, ya que seguirá habiendo muchos casos de enfermedades relacionadas al consumo de alimentos chatarra si no se toman medidas preventivas y se trabajan en conjunto las políticas públicas con la educación nutricional. Las autoridades, deben al menos considerar implementar un límite de grasas trans dentro de lo permitido en los alimentos que estén empaquetados y si es posible, también los que no lo están. Se deben exigir a las empresas que producen alimentos chatarra empaquetados, alternativas de sustituir las grasas trans por otros tipos de grasas que nos beneficien, tal puede ser el caso de las vegetales o grasas poliinsaturadas. Como población, debemos concientizarnos de los grandes problemas que generan el consumo excesivo de grasas trans, aún presentes en muchos de los alimentos que estamos acostumbrados a consumir y, de esta forma medirlos y bajar la proporción de alimento chatarra a lo máximo posible. ¡¡¡Aún falta mucho por hacer!!!

Referencias:

1. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [Consultado 15 Diciembre 2021]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf

2. Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 2018. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018: Presentación de resultados. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
3. Departamento de Salud del Oeste de Australia. Junk food. [Consultado 25 Mayo 2021]. Disponible en: https://healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Junk-food
4. The Washington Post. By Christy Brissette. This is your body on fast food. [Consultado 25 Junio 2021]. Disponible en: https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/sneaking-a-little-junk-food-doesnt-mean-all-is-lost/2018/02/26/828b75fa-1b36-11e8-9de1-147dd2df3829_story.html
5. Diario Oficial de la Federación. Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 27 de marzo de 2020. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf
6. World Health Organization. 2018. Nutrition: Trans fat. [Consultado 5 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/nutrition-trans-fat>
7. Mozaffarian D, Clarke R. Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils, Eur. J. Clin. Nutr. 2009; 63: 22-33.
8. Wang Q, Afshin A, Yakoob M Y, Singh G M, Rehm C D, Khatibzadeh S, et al. Impact of nonoptimal intakes of saturated, polyunsaturated, and trans fat on global burdens of coronary heart disease, J. Am. Heart Assoc. 2016; 5: 1-23.
9. Mundodehoy.com. REPLACE: conjunto de políticas para eliminar los AGT en alimentos ultraprocesados. [Consultado 28 Junio 2021]. Disponible en: <https://mundodehoy.com/2020/11/30/replace-conjunto-de-politicas-para-eliminar-los-agt-en-alimentos-ultraprocesados/>
10. Downs S M, Thow A M, Leeder S R. The effectiveness of policies for reducing dietary trans fat: a systematic review of the evidence, Bull. World Health Organ. 2013; 91: 262-9.