



ARTÍCULO ESPECIAL

## Grasas de la dieta y salud cardiovascular<sup>☆,☆☆</sup>

L. Carrillo Fernández<sup>a</sup>, J. Dalmau Serra<sup>b</sup>, J.R. Martínez Álvarez<sup>c</sup>,  
R. Solà Alberich<sup>d</sup> y F. Pérez Jiménez<sup>e,\*</sup>

<sup>a</sup> Centro de Salud La Victoria de Acentejo, Santa Cruz de Tenerife, Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), España

<sup>b</sup> Unidad de Nutrición y Metabolopatías, Hospital La Fe, Valencia, Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (AEP/SEGHNP), España

<sup>c</sup> Facultad de Medicina, Universidad Complutense, Madrid, Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), España

<sup>d</sup> Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Hospital Universitario San Joan, Reus, Universidad Rovira i Virgili y CIBER Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM), Instituto de Salud Carlos III, Servicio de Medicina Interna, Hospital San Joan de Reus, Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), España

<sup>e</sup> Unidad de Lípidos y Arteriosclerosis, IMIBIC, Hospital Universitario Reina Sofía/Universidad de Córdoba y CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, España

Recibido el 29 de julio de 2010; aceptado el 15 de diciembre de 2010

### PALABRAS CLAVE

Grasas de la dieta;  
Ácidos grasos;  
Monoinsaturados;  
Ácido linoleico;  
Margarina;  
Enfermedades  
cardiovasculares

**Resumen** La importancia de la grasa en la dieta, y su papel en la prevención cardiovascular, es uno de los tópicos nutricionales mejor estudiados y, a pesar de ello, está en continua revisión. Ahora ya conocemos, en especial gracias a los estudios relacionados con la dieta mediterránea, que es más importante la calidad de la grasa que la cantidad de su ingesta. En ese sentido, la grasa saturada y la grasa *trans* están implicadas en el riesgo aterogénico, por lo que se recomienda que para el diseño de una dieta sana dichos nutrientes se deben sustituir por hidratos de carbono complejos o por grasas insaturadas, manteniendo el consumo de grasa saturada en < 10% y el de *trans* en < 1% de la ingesta calórica. Estudios poblacionales recientes, en especial el estudio de Kuopio y los trabajos realizados con el modelo de dieta mediterránea, están afianzando cada vez más la importancia de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas como nutrientes claves para la prevención de las enfermedades crónicas de las sociedades modernas. Por otra parte, un tipo especial de ácidos grasos poliinsaturados, los de la serie omega 3 (n-3), están gradualmente convirtiéndose en nutrientes claves de una dieta sana, especialmente en niños. Por ello parece razonable que 4 sociedades, fuertemente implicadas en difundir los beneficios de la dieta como herramienta para prevenir las enfermedades

<sup>☆</sup> Documento de consenso avalado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), la Asociación Española de Pediatría/Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (AEP/SEGHNP) y la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

<sup>☆☆</sup> Documento publicado simultáneamente en Atención Primaria (Aten Primaria. 2011;43[3]:157.e1-157.e16).

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: fperezjimenez@uco.es (F. Pérez Jiménez).

**KEYWORDS**

Dietary fats;  
Fatty acids;  
Monounsaturated;  
Linoleic acid;  
Spread;  
Cardiovascular  
diseases

cardiovasculares, desarrollen un consenso para difundir los nuevos conocimientos sobre la importancia de conseguir un aporte equilibrado y adecuado de grasa en la dieta de las poblaciones industrializadas. Esto justifica este documento realizado por un grupo de expertos de la Sociedad Española de Arteriosclerosis, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Asociación Española de Pediatría, la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, en un esfuerzo porque resulte un trabajo multidisciplinar, orientado tanto a los adultos como a los niños en distintos tramos de edad.

© 2010 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

**Dietary fats and cardiovascular health**

**Abstract** Although dietary fat and its role in cardiovascular prevention has been one of the most extensively studied nutritional topics, it continues to be an ever-expanding research area. Particularly thanks to studies on Mediterranean diet, we now know that fat quality is more relevant than the amount of fat we eat in the diet. Thus, saturated and *trans* fats have been found to increase the risk of atherogenic disease. This is why it is recommended to substitute complex carbohydrates or unsaturated fat for saturated and *trans* fats with the aim of reducing saturated and trans fat intake to <10% and <1%, respectively, of the total calorie intake. Recent population studies, particularly that conducted in Kuopio, Finland, and those on Mediterranean diet, stress the important role of monounsaturated and polyunsaturated fats as key nutrients in preventing cardiovascular disease in modern societies. Furthermore, a special type of polyunsaturated fatty acids, i.e. those of the omega-3 (n-3) series, is increasingly becoming essential nutrients for a healthy diet, especially in the case of children. Therefore, there is a rationale for the Scientific Societies that are strongly committed to disseminate the benefits of a healthy diet in preventing cardiovascular disease, and to prepare a joint statement with the purpose of spreading improved knowledge on the importance of changing to a healthy diet with a well-balanced fat intake for industrialized populations. Accordingly, a multidisciplinary panel of experts from the following institutions has developed the present joint statement targeted at both adults and children of different ages: Spanish Society of Arteriosclerosis, Spanish Society of Family and Community Medicine, Spanish Association of Paediatrics, Spanish Society of Gastroenterology, Hepatology and Paediatric Nutrition and Dietetics, and Spanish Society for Food Sciences.

© 2010 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

**Justificación**

Desde hace años existe gran interés por el estudio de los efectos de la grasa de la dieta sobre la salud, en especial sobre la salud cardiovascular. Durante décadas el interés prioritario se centró en definir su acción sobre los lípidos plasmáticos, estableciéndose la relación entre colesterol y riesgo cardiovascular y demostrándose que las grasas son los nutrientes con mayor impacto sobre el metabolismo lipídico. En los últimos años el interés por estos nutrientes ha experimentado un nuevo impulso, gracias a un conjunto de publicaciones demostrando que la relación entre salud e ingesta grasa no depende tanto de su cantidad, sino de su calidad, o sea del tipo de ácido graso predominante en la dieta<sup>1</sup>. Y es que hasta hace pocos años el consumo abundante de dicho nutriente se relacionaba con el riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares y cáncer, frente al paradigma aceptado en los países mediterráneos de que lo más importante es la calidad de su ingesta y no su cantidad, idea que se apoyaba en la experiencia de que una dieta abundante en ácidos grasos monoinsaturados (AGM) se acompañaba de una reducción de mortalidad por múltiples

causas<sup>2</sup>. Esta idea ha ganado una mayor dimensión a partir del año 2006, en que se publican los resultados de un estudio de intervención realizado durante 6 años en una población multiétnica de Estados Unidos, *The Women's Health Initiative Dietary Modification Trial*<sup>3</sup>. En él se demostró que un modelo de dieta pobre en grasa no reducía significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular, ictus y enfermedad coronaria, al igual que tampoco disminuía la incidencia de cáncer de colon<sup>4</sup> ni de mama<sup>5</sup>. De algún modo, estos hechos ponían sobre la mesa algo similar a lo que ocurrió hace años con el efecto de la grasa sobre el metabolismo lipídico, es decir, que el concepto genérico de grasa es inexacto y que interesa más su calidad. Esta idea quedó confirmada con la demostración de que cuando la grasa de la dieta sustituye a los hidratos de carbono de un modo isocalórico, el efecto sobre las fracciones de colesterol depende del tipo predominante de ácido graso. Así, los ácidos grasos saturados (AGS) incrementan el colesterol transportado en las LDL y en las HDL, los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) reducen ambas fracciones y los AGM disminuyen la fracción transportada en las LDL, sin modificar o incrementando la contenida en las HDL<sup>6</sup>. Estos conceptos, y en

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4142389>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4142389>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)