

4 de diciembre de 2014

ARGENTINA, PIONERA EN LA REGULACIÓN DE GRASAS TRANS EN ALIMENTOS

A partir de diciembre comenzará a regir en nuestro país la normativa que establece que los alimentos podrán tener **un máximo permitido de 5% de ácidos grasos trans (del total de grasas) en la producción industrial.**

Se trata del **artículo 155 tris**, que fue incorporado al Código Alimentario Argentino en diciembre de 2010, mediante la **Resolución Conjunta N° 137/2010 y 941/2010**. En dicho artículo se establece, además, un límite de 2% de grasas para los aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo.

Con el objetivo de facilitar y efectivizar el cambio tecnológico en las industrias elaboradoras de alimentos, la norma preveía un plazo de adecuación de hasta cuatro años, que finaliza este mes.

Un relevamiento realizado durante 2014 por las Autoridades de Control de Alimentos de todo el país (el Instituto Nacional de Alimentos dependiente de la ANMAT, la Red Nacional de Laboratorios Oficiales de Control de Alimentos y los niveles provinciales de control de alimentos en el marco del Programa Federal de Control de Alimentos), demostró **un amplio cumplimiento del artículo 155 tris** del Código Alimentario Argentino por parte de los elaboradores, aún cuando para varias categorías de productos la adecuación todavía no era obligatoria.

De acuerdo a este relevamiento, el análisis de la composición de alimentos reveló que las principales marcas de margarinas y aceites a la venta cumplen en un 100% con los valores establecidos, al igual que los snacks. Respecto de las galletitas, el 78% no supera los límites de grasas establecidos por la norma, al igual que el 92% de las marcas de tapas de empanadas y tartas. En los baños de repostería, productos de panadería, alfajores y barras de cereales, en cambio, se observaron algunos valores por encima del límite permitido.

Durante algunos meses, en función de la fecha de elaboración y de vencimiento de cada producto, habrá una etapa de transición con productos que estarán dentro de los límites de grasas trans estipulados en el Código Alimentario Argentino, y otros que aún tendrán valores por encima de la norma.

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans de origen industrial son ácidos grasos que se forman durante el proceso de hidrogenación parcial de aceites vegetales para formar grasas semisólidas. Además, pueden producirse durante la desodorización (refinación) de los aceites y durante la fritura, cuando el calentamiento se realiza a muy altas temperaturas por tiempos prolongados y con aceites poliinsaturados.

Han sido utilizadas por la industria de los alimentos por contar con ventajas tecnológicas tales como mayor estabilidad durante las frituras, mayor solidez y maleabilidad y prolongado tiempo de conservación.

Este tipo de grasas pueden estar presentes en algunos productos de panificación como hojaldres, amasados de pastelería, tapas de empanadas y tartas, productos de copetín, galletitas, golosinas y baños de repostería, entre otros.

Las grasas trans también se generan "naturalmente" en pequeñas cantidades por la acción de microorganismos presentes en el estómago de los rumiantes. Sin embargo, éstas suponen un mínimo aporte de la cantidad total de grasas trans consumidas, y no tienen efectos perjudiciales sobre la salud como las de origen industrial.

Efectos de las grasas trans sobre la salud

Las grasas trans de origen industrial tienen efectos adversos para la salud humana. La evidencia científica vincula el consumo de ácidos grasos trans de origen industrial con alteraciones del metabolismo de lípidos en la sangre, inflamación vascular y desarrollo de enfermedades cardio, cerebrovasculares y renales. Esto se debe a que **provocan un incremento en sangre del colesterol LDL** (el llamado "colesterol malo"). Su exceso tiende a adherirse y engrosar las paredes de las arterias y venas de todo el organismo. A la vez, esto conlleva a la disminución del colesterol HDL (conocido como "colesterol bueno"), lo que provoca una disminución en la capacidad para regular, eliminar y reciclar el colesterol.

En Argentina, las enfermedades del sistema circulatorio representan la principal causa de muerte. Estudios científicos han revelado que la ingesta diaria de 5 gramos de grasas trans es suficiente para aumentar en un 25% el riesgo de enfermedades cardiovasculares.