

Comparación entre el consumo de grasas y el perfil lipídico en sangre

J. Magrini Vilches, S. Milone, A. De Battista, P. Mezzatesta, B. Barrionuevo, J. Díaz, B. Arce Taret y D. Flores

Facultad de Ciencias de la Nutrición
sermilone@yahoo.com.ar

Introducción

El consumo excesivo de grasas produce un incremento en el perfil lipídico en sangre que puede llevar a enfermedades crónicas no transmisibles como las dislipidemias, desórdenes de la concentración de las fracciones de grasa que posee el plasma sanguíneo, normalmente mayor a los habituales. El colesterol es uno de los factores contribuyentes a la formación de ateromas, que es la acumulación local de fibras y lípidos en la pared interna de una arteria (con estrechamiento de su luz y con posible infarto del órgano correspondiente). Los individuos con valores elevados de HDL colesterol tendrían menor incidencia de enfermedades cardíacas coronarias. El exceso de LDL colesterol debe ser considerado como factor de riesgo para el desarrollo de una enfermedad cardíaca coronaria. El aumento de triglicéridos se ha identificado como un factor de riesgo en enfermedades ateroscleróticas.

Objetivo

Establecer si existe una relación entre el consumo de grasas y el perfil lipídico en sangre.

Metodología

Todos los participantes firmaron un consentimiento escrito. La población estuvo representada por 65 personas –hombres y mujeres– de 18 a 69 años que acudieron a las instalaciones de la UMaza para realizarse los estudios. Para eso se evaluó el consumo de grasas, a través de una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos durante 30 días. Se analizaron 65 sueros obtenidos por venopunción en pacientes con ayunos de 12 horas. Se procesó para la determinación de glucosa, colesterol, HDL colesterol, LDL colesterol y triglicéridos. Además se obtuvo muestra para la valoración de hemoglobina y hematocrito.

Resultados

De las encuestas se determinó que el 77% ingería grasas totales en exceso, considerando una recomendación de consumo de 66g/d, no de 55g/d como establece el rotulado nutricional, estableciéndose así que de este total se deberían consumir 22g/d de cada tipo de grasas. Con respecto a esta recomendación de consumo diario, los porcentajes

de individuos que las incorporaban en exceso resultaron de esta manera: 51% para monoinsaturadas, 60% para las saturadas y 60% para polinsaturadas, perteneciendo estas últimas a la familia omega 6. El 51% de los encuestados consumía colesterol en cantidad superior a los 300mg/d en promedio. No obstante estas cifras de consumo, el estudio bioquímico demostró que sólo el 2% presentaba colesterol elevado y el resto, normal; pero un 8% estaba medicado. El 100% arrojó valores normales de LDL. Dado que los valores normales de HDL están comprendidos entre 0,40-0,60g/l, de los análisis resultó que el 26% presentaba un valor en sangre inferior a 0,4g/l, el 68% mostraba valores normales y el 6%, elevados, superiores a 0,6g/l. Las personas que presentaban HDL bajo eran todas sedentarias. El 9% evidenció altos valores de triglicéridos. En estas personas se observó un elevado consumo de infusiones, de más de un litro por día, acompañadas de azúcares simples.

Conclusión

Si bien no se pudo establecer una relación entre el consumo elevado de grasas y el colesterol, con los valores hallados en sangre, es preocupante que en una muestra al azar se detecte un consumo de colesterol tan elevado junto a un exceso de grasas totales, que además de traducirse en futuras dislipidemias están relacionadas con la obesidad.