Desvaríos sobre el aceite de palma

Posted on 4 de mayo de 2017 by Francisco García Olmedo

Al aceite de palma le han hecho salir de su astuta madriguera y se ha abierto la veda para perseguirlo sin cuartel por montes y valles. Andaba escondido en las etiquetas bajo la legal pero impresentable denominación de «grasas vegetales», una forma de disfrazar el hecho de que es una de las grasas más saturadas que se conocen, en contraste con la mayoría de los aceites vegetales, como los de oliva, girasol, soja, etc. A partir de la reciente obligación de que este aceite aparezca con su verdadero nombre, mucha gente ha adquirido conciencia de algo que ya era sabido: su abrumadora ubicuidad en los productos de la industria alimentaria. Se intenta justificar que dicha presencia es imprescindible para asegurar las propiedades físicas y organolépticas de los distintos productos, algo que no es así exactamente, ya que la realidad es que la gracia de este aceite es ser barato y abundante.

El aceite de palma es uno de los aceites más utilizados en el mundo para elaborar productos de panadería, pastelería, confitería, heladería, sopas instantáneas, salsas, diversos platos congelados y deshidratados, así como cremas no lácteas para mezclar con el café. Aparte de su papel en la industria alimentaria, el aceite de palma se utiliza como materia prima en la producción de biodiésel. También es usado en producción de piensos para la alimentación animal, sobre todo de terneros, por su alta aportación energética por ración. En la industria cosmética es utilizado para la elaboración de jabones, champús, geles de baño, pintalabios, dentífricos y cremas.

En un reciente telediario han llegado a caricaturizarse los otros aceites vegetales como demasiado graso, uno, demasiado calórico, otro, y como demasiado caro, el que ustedes saben, cuando todos los aceites son esencialmente lo mismo de grasos y de calóricos. Las principales diferencias objetivas son que el aceite de palma es semisólido y que tiene un alto contenido de ácidos grasos saturados. La primera propiedad lo hace idóneo para ciertas formulaciones alimentarias y la segunda constituye la fuente principal de la actual discordia, ya que el consumo de grasa saturada eleva el nivel de colesterol en plasma y el riesgo cardiovascular; más incluso que la ingesta directa de colesterol. El organismo humano sintetiza por sí mismo colesterol y cuando se aporta este compuesto en la dieta se reprime la síntesis interna, con lo que no aumenta tanto el colesterol total. En todas las recomendaciones institucionales sobre la dieta se incluye un límite severo a la ingesta de grasa saturada, pero no se propone su total eliminación. No es perjudicial el aceite de palma *per se*, sino su abuso. No hay alimentos o nutrientes malos, sino dietas perjudiciales. Así como el sastre debe mantener las proporciones de las piezas de un traje, y la desmesura de

cualquiera de ellas estropea el resultado final, el individuo debe componer de igual modo para sí mismo una dieta equilibrada.

La ubicuidad del aceite de palma en los alimentos procesados y el sigilo con que se presenta hacen muy difícil al individuo cumplir con la recomendación de limitar la grasa saturada en su dieta. En consecuencia, es crucial que la industria responda urgentemente a esta disfunción. La reformulación a la baja de este compuesto en aquellos productos en que se considere imprescindible, la advertencia clara en la etiqueta de su presencia y de su cantidad y la reducción del repertorio de productos que lo contengan son algunas de las medidas que deberían tomarse. En 2011 se estableció el Marco Europeo para la reformulación de distintos nutrientes seleccionados (sal, grasa total, grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y contenido energético total). En nuestro país, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición ha establecido un programa de acuerdos o convenios voluntarios de reformulación con los diferentes sectores implicados en la alimentación (fabricación, distribución, restauración) cuyo fin es la mejora de la salud alimentaria de la población. El tiempo dirá si el programa alcanza la eficacia requerida. Varias cadenas de supermercados están tratando de responder con diversas medidas a la considerable presión social que está ejerciéndose, especialmente en relación con el aceite de palma y el azúcar añadido. Es urgente que estas medidas contribuyan a reducir la creciente tasa de obesidad y, especialmente, la de obesidad infantil.

El impacto negativo sobre la salud del consumidor no es el único gran inconveniente del uso abusivo del aceite de palma, ya que la producción de este producto está realizándose con grave quebranto a escala planetaria del medio ambiente. El 85% de los cincuenta y nueve mil millones de toneladas que se producen anualmente de este aceite proceden de plantaciones efectuadas en Indonesia y Malasia en terrenos ganados a la selva tropical, con destrucción de parte del pulmón del planeta y de hábitats esenciales para ciertas especies en extinción, como el orangután, o en zonas de turberas pantanosas que, al desecarse, son propensas a catastróficos fuegos que no se extinguen hasta el agotamiento de la materia combustible. Esta verdadera invasión se ha realizado con absoluta falta de respeto a las comunidades nativas, cuyo consentimiento y participación en los beneficios han sido prácticamente inexistentes.

La industria alimentaria está creando un *lobby* para promover una buena imagen para el omnipresente ingrediente alimentario. Parece que en España este movimiento lo encabezan empresas como Ferrero y Bimbo: la primera, fabricante de alimentos como los bombones y la Nutella, y la segunda, de un amplio repertorio de bollos industriales ricos en este ingrediente. Sería preferible que, en lugar de este *lobby*, las empresas se pusieran de acuerdo para limitar su uso, bajo la supervisión de la European Food Safety Authority y de la Agencia Española de

Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Por otra parte, los esfuerzos por establecer las condiciones para una producción sostenible del aceite de palma están siendo tímidos y tardíos.

* **Francisco García Olmedo** es redactor y voz narradora del blog. **Jaime Costa** colabora en la prospección y documentación de los temas.