

Análisis de Productos

Análisis de margarinas de mesa
**OJO CON LAS GRASAS TRANS
Y LOS ADITIVOS**

V otras que contienen antioxidantes artificiales riesgosos para la salud, son los principales resultados de un análisis por etiquetado sobre las margarinas de mesa realizado por Consumidores de Chile (ODECU).

El Área Técnica de ODECU, actuando como un consumidor, adquirió todas las marcas de margarinas de mesa existentes en los principales supermercados de Santiago Centro, realizó un análisis de etiquetado, y descubrió hechos que están amparados en una débil normativa.

LA MARGARINA Y LA SALUD

Los problemas cardiovasculares y cánceres son una de las principales causas de enfermedad y muerte en Chile. El consumo de grasas ha aumentado durante los últimos años. Una de las prioridades de las organizaciones de consumidores a nivel mundial son las *Grasas Trans.

DE LA MANTEQUILLA A LA MARGARINA

El consumo de grasas saturadas es un factor de riesgo para el desarrollo de hipercolesterolemia. El consumo excesivo de grasas saturadas —presentes en carnes rojas, lácteos y otros alimentos— incrementó el colesterol "malo" en la sangre y por lo tanto el riesgo de ataques cardíacos y cerebrales.

Por eso se comenzaron a reemplazar las grasas animales por aceites vegetales. Así las margarinas de aceites vegetales, fueron sometidas a un proceso de hidrogenación, convirtiéndolas en productos grasos sólidos, más estables o sea con mayor duración y con mejor textura, con una consistencia semejante a la mantequilla.

El rótulo "Cero Colesterol", "100% vegetal" se comenzó a incorporar en la fabricación de margarinas.

Las margarinas reemplazaron a las mantequillas. Pero, la margarina también tenía su reverso. La ventaja industrial de comercialización se convirtió en un riesgo para la salud. ¿Por qué? ¿Dónde residía el problema?

El problema estaba en las Grasas Trans

LAS GRASAS TRANS SON PELIGROSAS PARA LA SALUD

Un porcentaje de sus ácidos grasos se modifica desde su forma natural a la forma hidrogenada (TRANS) perdiendo sus características naturales y comportándose como ácidos grasos saturados. Los ácidos grasos Trans se comportan como grasas saturadas, es decir, disminuyen el colesterol DHL (bueno) y aumentan el LDL (malo). Los ácidos grasos trans o Grasas Trans tienen el mismo efecto que las grasas saturadas de la mantequilla: contribuyen a aumentar el colesterol sanguíneo. Peor aún, algunos estudios revelan que pueden disminuir además el nivel del colesterol bueno. De hecho, se afirma que un gramo por día de Grasas Trans podría incrementar el riesgo de enfermedades coronarias en un 20%, y en comparación, se considera a las Trans peor que las grasas saturadas.



LAS GRASAS TRANS SE PROHÍBEN EN EL MUNDO

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha dicho que "se sabe que no todas las grasas son iguales; las grasas saturadas y las **Grasas Trans** contribuyen a las enfermedades cardíacas e infartos cerebrales."

Dinamarca, en el 2003, fue el primer país en obligar a las empresas a informar en las etiquetas de sus productos el contenido de Grasas Trans.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) obliga a las compañías, a partir del 1º de enero de 2006, a indicar la cantidad de ácidos Grasos Trans en el etiquetado de los alimentos. La misma medida han tomado los

países del MERCOSUR que desde agosto del 2006 deberán rotular las Grasas Trans.

La Asamblea Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha difundido nuevas recomendaciones globales sobre dieta, actividad física y salud, entre las que incluye "eliminar los ácidos grasos trans". Se estima que tres años después de implementarse la norma, el etiquetado de Grasas Trans prevendrá ataques cardíacos y salvará vidas. Este beneficio, también resultará en un ahorro en costos médicos y pérdida de producción, y evitará dolor y sufrimiento.



CONCLUSIONES DEL ESTUDIO:

El estudio completo lo puede bajar de www.odecu.cl

CHILE: AÚN NO HAY OBLIGACIÓN DE DECLARAR LAS GRASAS TRANS

En Chile no existe la obligación de rotular las Grasas Trans. De ese modo los consumidores no tenemos muchas oportunidades de informarnos. Y por eso ODECU exige la advertencia en la etiqueta de productos que contienen Grasas Trans.

ACEITES HIDROGENADOS O PARCIALMENTE HIDROGENADOS

La totalidad de las margarinas de la muestra declaran ser hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Esto nos lleva a preguntarnos si realmente las margarinas pueden declarar 0% de Gras Trans. Sólo un análisis de laboratorio lo puede definir.

ALGUNAS EMPRESAS YA DECLARAN LAS GRASAS TRANS EN LAS MARGARINAS

Marcas que declaran 0 % de Grasas Trans

Nombre de la Margarina	Productor	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)	Ac. Grasos trans(g)
1 Clásica Superior vida	Watt's S.A	4,1	2	0
2 Light Superior vida	Watt's S.A	2,2	0,8	0
3 Belmont Omega 3	Watt's S.A	3,4	0,8	0
4 Calo light con leche descremada	Watt's S.A	3,6	1	0
5 Sureña con mantequilla del sur	Watt's S.A	3,6	1	0
6 Belmont	Watt's S.A	3,4	1,3	0

(gramos por porción. Una porción=7 gramos)



¡PRECAUCIÓN!

Marcas que declaran tener un % de Grasas Trans

Nombre de la Margarina	Productor	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)	Ac. Grasos trans(g)
Liviana Bonella light	Unilever Chile Foods. S.A	3	1	0,03
Reducida Bonella light	Unilever Chile Foods. S.A	4	2	0,04
Banda Azul	Unilever Chile Foods. S.A	4	2	0,04
Dorina con leche	Unilever Chile Foods. S.A	5	2	0,06
Sureña	Watt's S.A	4,5	1,6	0,4
Calo con más leche	Watt's S.A	4,2	1,5	0,4

(gramos por porción. Una porción=7 gramos)

¡ATENCIÓN. TENGA CUIDADO!

Marcas de margarinas que NO declaran Grasas Trans y algunas tampoco declaran las grasas saturadas

Nombre de la Margarina	Productor	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)	Ac. Grasos trans(g)
Deline Sadia	Sadia S.A Industria brasilera	4,2	0,9	No Informa
Qualy cremosa	Sadia S.A Industria brasilera	5,7	No Informa	No Informa
Qualy light	Sadia S.A Industria brasilera	2,7	0,6-0,8	No Informa
Soprole Next	Grasco S.A	4	1	No Informa
Leche Sur con leche	Nestlé Chile S.A	4,7	No Informa	No Informa
Calo con leche	Watt's S.A	4	No Informa	No Informa
Pamperita	Watt's S.A	4	No Informa	No Informa
Soprole	Watt's S.A	4	1	No Informa
ULA	Grasco S.A	4	1	No Informa
Sabrina Cremosa	Braswey S.A Industria brasilera	3	No Informa	No Informa
Danica Dorada	Flora Danica SAIC	8,2	4,5	No Informa

(gramos por porción. Una porción=7 gramos)

ODECU detectó dos productos controversiales desde la perspectiva de los consumidores: uno es el Butil-hidroxi-anisol (BHA) y el otro Butil-hidroxi-tolueno (BHT). Ambos son antioxidantes sintéticos y están seriamente cuestionado para ser usados en alimentos. Y las luces de alarma están prendidas para los consumidores. Ante la posibilidad de riesgo es mejor evitarlos.

El BHT ha sido prohibido en el Reino Unido, Japón, Rumania, Australia. En Estados Unidos ha sido prohibido para ser usado en alimentos infantiles.

Es indudable que la tendencia mundial es considerar el uso de antioxidantes "químicos" como peligroso.

MARGARINAS NO RECOMENDABLES

Contienen BHA o BHT, antioxidantes riesgosos para la salud

Nombre de la Margarina	Productor
Deline Sadia	Sadia S.A Industria brasilera
Qualy cremosa	Sadia S.A Industria brasilera
Qualy light	Sadia S.A Industria brasilera
Soprole Next	Grasco S.A
ULA	Grasco S.A
Sabrina Cremosa	Braswey S.A Industria Brasileira



ADITIVOS PELIGROSOS EN MARGARINAS

El uso de los aditivos alimentarios es otro tema que preocupa también seriamente a los consumidores. En los últimos 50 años, se han descubierto varias sustancias denominadas aditivos alimentarios, que están hoy al alcance de todos. Entre ellas, destacan los emulsionantes de la margarina, los edulcorantes de los productos bajos en calorías, y una gran variedad de conservantes y antioxidantes que demoran la degradación y evitan que se pongan rancios.



¿QUÉ SON LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS?

Los aditivos alimentarios se han usado por siglos para la conservación de los alimentos. Los romanos utilizaban el vinagre para conservar verduras. Los egipcios empleaban el azafrán para aportar tonalidad y sabor a sus alimentos y conservar a los alimentos.

En las últimas décadas se han incorporado sustancias nuevas. Se emplean más de 3 mil 800 aditivos y un porcentaje importante involucran un riesgo para la salud. Las normas del Reglamento Sanitario de Alimentos obligan a incluir la referencia a los aditivos dentro del etiquetado de cualquier producto.

EXIGIMOS A LAS EMPRESAS

Rotular las Grasas Trans

EXIGIMOS A LA AUTORIDAD

Incluir en el Reglamento Sanitario de Alimentos la obligación de rotular las Grasas Trans.

Mantener un control sobre las margarinas y sus porcentajes de Grasas Trans.

ODECU RECOMIENDA

Al seleccionar sus alimentos, lea en la tabla de Información Nutricional y escoja aquellos con niveles bajos de grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol.

Compre margarinas que tienen tres gramos o menos de **grasas totales** por porción y un gramo o menos de **Grasas Saturadas** por porción y no tengan Colesterol.

No compre margarinas que no rotulen las Grasas Trans.

Evite freír con margarina.

No consuma margarinas que contengan aditivos BHA y BHT.



ALIMENTOS CON GRASAS TRANS

-Una dieta saludable para el corazón debe disminuir al máximo las Grasas Trans.

Los aceites vegetales en su gran mayoría contienen grasas parcialmente hidrogenadas y contienen Grasas Trans. Por ello el consumidor debe verificar sus ingredientes en la etiqueta y preferir aquellos libres de estos componentes.

De igual forma muchos productos alimenticios que adquirimos en supermercados y restaurantes pueden contener Grasas Trans, por lo tanto se recomienda tener especial cuidado con:

1. **Galletas dulces y saladas, pasteles, tortas, y productos horneados en general.**
- 2 **Margarinas, mantecas vegetales y aceites comerciales para freír.**
3. **Masa para pizza, bases y mezclas para pasteles.**
4. **Productos fritos y pre-fritos: pollos, papas fritas, nuggets de pollo y de pescado, etc.**

Algunas marcas de estos productos no contienen Grasas Trans por lo tanto se debe reiterar la necesidad de leer la información que traen las etiquetas.

Una dieta saludable para el corazón debe disminuir al máximo las Grasas Trans, por sobre todo incluir una dieta rica en frutas, verduras, granos y productos lácteos bajos en grasas, pescados y carnes bajas en grasas (magras).

