

Grasas, alimentos a base de soja y salud cardiaca – Dando sentido a la evidencia

Posición oficial del Comité asesor científico de ENSA

Introducción

Durante muchos años los científicos han reconocido el importante papel que desempeña la dieta para mantener un corazón sano. Gran parte de la atención se ha centrado en reducir las grasas saturadas de la dieta, también conocidas como grasas “no saludables”, y aún hoy día es una recomendación clave. Sin embargo, investigaciones recientes han permitido comprender mucho mejor los efectos de diferentes grasas dietéticas sobre la salud cardiaca, por lo que el sencillo mensaje de “reducir las grasas saturadas” tal vez ya no sea pertinente; la sustitución de alimentos ricos en grasas saturadas por grasas poliinsaturadas (Polyunsaturated fatty acids, PUFAs) parece importante para la reducción de riesgos de enfermedades cardiacas.

Historia de las grasas

La relación entre las grasas saturadas y el riesgo de padecer cardiopatías se remonta a los años 50, cuando Ancel Keys, director del estudio Seven Countries, identificó el papel fundamental que las grasas saturadas dietéticas desempeñan en las diferentes tasas de cardiopatías observadas en distintos países. Esto, junto con investigaciones posteriores, impulsó la reducción de las grasas saturadas en nuestras dietas y muchas organizaciones, incluida la Asociación Estadounidense de Cardiología (American Heart Association, AHA), incluyeron este consejo en sus recomendaciones dietéticas.

Desde entonces se han realizado numerosos estudios a partir del trabajo de Keys, que se centran especialmente en los efectos de los diferentes tipos de grasas sobre la salud. Los resultados obtenidos de los estudios, ensayos y revisiones en grandes poblaciones siguen demostrando que cambiar las grasas saturadas por grasas poliinsaturadas (Polyunsaturated fatty acids, PUFA) reducen el riesgo de padecer cardiopatías. En 2012, una revisión sistemática de Cochrane, reconocida internacionalmente por aportar el máximo nivel de evidencia, concluyó que reducir la ingesta de grasas saturadas podría disminuir el riesgo de episodios cardiovasculares en un 14 %. Por lo tanto, no sorprende que las organizaciones de la salud, incluidas la AHA, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y la



Organización Mundial de la Salud, sigan recomendando reducir las grasas saturadas.

A pesar de esta abundancia de pruebas, recientemente se ha cuestionado el papel de las grasas saturadas sobre el riesgo de padecer cardiopatías. Sucedió después de que un estudio publicado en 2014 sugiriera que disminuir las grasas saturadas para reducir el riesgo de cardiopatía no estaba justificado. Sin embargo, estas conclusiones han sido duramente criticadas debido a fallos en el análisis. Desde entonces se ha hecho otra revisión que incluía trece estudios en los que participaron más de 310 600 individuos. Según esta revisión, sustituir las grasas saturadas por ácido linoleico, un tipo de PUFA que suele encontrarse en aceites vegetales como el aceite de maíz, el aceite de soja y el aceite de girasol, nueces y semillas, sí disminuye el riesgo de morir a causa de una cardiopatía. Y no solo eso, sino que, además, las personas que presentan un consumo más elevado de ácido linoleico tienen un riesgo menor de morir a causa de una cardiopatía en comparación con aquellas que consumen niveles mínimos.

PUFA y salud cardiaca

Los beneficios de las PUFA están respaldados por muchos otros estudios. Por ejemplo, un análisis de cinco metanálisis (un tipo de análisis estadístico que integra los resultados de un gran número de estudios distintos) observó que, mientras que la ingesta de grasas saturadas por sí sola no parece estar relacionada con las enfermedades del corazón y del sistema circulatorio (enfermedades cardiovasculares, ECV), la incidencia de episodios de ECV se redujo en un 10 % al sustituir las grasas saturadas dietéticas por PUFA.

También existen algunas pruebas que sugieren que consumir una mezcla de PUFA omega-6 (ácido linoleico) y PUFA omega-3 (ácido alfa-linolénico) puede resultar más beneficioso para la salud cardiaca que consumir solo PUFA omega-6. El ácido alfa-linolénico (ALA, alpha-linolenic acid) se encuentra en semillas de soja, semillas de lino, aceite de nuez y aceite de colza. Mientras que los tipos de PUFA omega-3 presentes en el aceite de pescado están recomendados para la salud cardiaca, ahora también parece ser que el PUFA omega-3 procedente de plantas es beneficioso.

Hubo un momento en el que se tuvieron reservas sobre si demasiado ácido linoleico en la dieta podría resultar dañino ya que se pensaba que aumentaba la inflamación, una de las causas subyacentes de cardiopatías. Sin embargo, ya no se cree que este sea el caso. Estudios en humanos que han añadido ácido linoleico a la dieta no han evidenciado un aumento en los marcadores de inflamación. De hecho, algunos de los compuestos producidos a partir del ácido linoleico en el organismo pueden ser antiinflamatorios y, por lo tanto, protectores.

Grasas monoinsaturadas (MUFA) y salud cardiaca

Durante mucho tiempo se han reconocido los beneficios para la salud de la dieta mediterránea tradicional, con especial atención al aceite de oliva. Este aceite es rico en MUFA (Monounsaturated Fats [grasas monoinsaturadas]), en general consideradas beneficiosas para el corazón. Pero en los últimos años se ha cuestionado esta creencia.

En 2011, un grupo de expertos concluyó que, pese a que sustituir los carbohidratos dietéticos por MUFA permite reducir los niveles de colesterol LDL (el colesterol “malo” en la sangre), existen pocas pruebas de que las MUFA reduzcan efectivamente el riesgo de padecer cardiopatías. Otra extensa revisión de las pruebas llegó a la misma conclusión. Parece no importar si las MUFA son de procedencia animal o vegetal, hay pocas pruebas que respalden el aumento de este tipo de grasa en particular. Sin embargo, la revisión sí confirmó que era beneficioso aumentar las PUFA. Puede haber otros compuestos en el aceite de oliva distintos de las MUFA que sean protectores, ya que las pruebas siguen demostrando que la dieta mediterránea mantiene el corazón sano.

Así que, mientras que nuevas investigaciones no modifiquen las recomendaciones oficiales de reducir las grasas saturadas, es importante considerar qué se utiliza para sustituirlas. Sustituir las grasas saturadas por carbohidratos refinados, como azúcares, o por MUFA no parece tener efectos protectores, mientras que sustituirlas por PUFA, sí.

Alimentos a base de soja y salud cardiaca

En comparación con otras semillas, las de soja constituyen una fuente particularmente buena de grasas saludables, al ser bajas en grasas saturadas y proporcionar una mezcla de PUFA omega-3 y omega-6. Sustituir alimentos ricos en grasas saturadas por PUFA es una recomendación dietética importante para reducir el riesgo de cardiopatías; existe cierta evidencia que sugiere que una mezcla de PUFA omega-3 y omega-6 es mejor que solo omega-6. El contenido en grasa de las semillas de soja encaja bien con estas directrices. Además, la presencia de PUFA omega-3 en alimentos a base de soja y aceite de semillas de soja los convierte en alimentos excelentes para personas que no suelen incluir pescados grasos en su dieta.

Además de las grasas saludables, se han encontrado otros nutrientes en la soja que son buenos para el corazón. Se ha demostrado que la proteína de la soja reduce directamente el colesterol LDL entre un 4 y un 6 %, y aumenta ligeramente el colesterol HDL (el colesterol “bueno” en la sangre). Se ha sugerido que si los alimentos a base de soja sustituyeran las fuentes habituales de proteínas en una

dieta occidental, p. ej., carne y lácteos, se podría reducir el colesterol LDL en cerca de un 8 %. Se ha descubierto también que la proteína de la soja disminuye la tensión arterial. Además, se ha descubierto que las isoflavonas de la soja (las isoflavonas son compuestos que se dan de manera natural en las plantas) ayudan a mantener sanos los vasos sanguíneos.

La composición nutricional de la soja, que incluye la mezcla cardiosaludable de grasas, proteínas e isoflavonas, hace que los alimentos a base de soja resulten ideales para su inclusión en una dieta cardiosaludable.

En resumen

- La relación entre grasas dietéticas y riesgo de cardiopatías ha sido objeto de estudios durante más de medio siglo.
- Las recomendaciones oficiales siguen centrándose en reducir las grasas saturadas en la dieta.
- Pruebas recientes sugieren que no basta con reducir solo las grasas saturadas; es importante considerar con qué las grasas saturadas están siendo sustituidas.
- Sustituir las grasas saturadas por carbohidratos o MUFA no parece reducir el riesgo de cardiopatías, mientras que sí lo reduce sustituirlas por PUFA.
- No hay pruebas que sugieran que el ácido linoleico PUFA omega-6 ocasiona inflamación, una causa subyacente de la cardiopatía.
- Algunas pruebas sugieren que sustituir las grasas saturadas por una mezcla de PUFA omega-3 y omega-6 puede ser mejor que solo por PUFA omega-6.
- Las semillas de soja proporcionan una mezcla ideal de grasas, al ser bajas en grasas saturadas y contener PUFA tanto omega-6 como omega-3.
- Sustituir alimentos ricos en grasas saturadas por alimentos a base de soja puede ayudar a disminuir las grasas saturadas en la dieta y aumentar los PUFA, tanto omega-6 como omega-3.
- Los alimentos a base de soja contienen otros componentes que han demostrado ser buenos para el corazón; la proteína de soja reduce directamente los niveles de colesterol en la sangre y la tensión arterial, y las isoflavonas ayudan a mantener la salud de los vasos sanguíneos.
- El contenido nutricional de la soja hace que los alimentos a base de soja sean ideales para ser incluidos en una dieta cardiosaludable.

Acerca de ENSA

ENSA, fundada en enero de 2003, representa los intereses de los fabricantes de alimentos a base de soja natural en Europa. El término “natural” se refiere al proceso de producción utilizado por los miembros de ENSA para producir alimentos utilizando semillas completas de soja. Los productos alimenticios a base de soja de los miembros de ENSA se producen sin utilizar semillas o material GM (genéticamente modificado).

ENSA es una asociación de empresas que operan a nivel internacional, desde grandes empresas hasta pequeños negocios familiares, con una facturación anual de 700 millones de euros. Desde su creación en 2003, ENSA ha aumentado la concientización sobre el papel de la soja y una dieta basada en vegetales en el cambio hacia una producción alimentaria y modelos de consumo más sostenibles.

Si desea obtener más información sobre ENSA, visite www.ensa-eu.org o póngase en contacto con la Secretaría.

Secretaría de ENSA

Neo Building box 7
 Rue Montoyer 51
 Bruselas 1000, Bélgica
 Tel: + 32 2 741 62 15
 Fax: + 32 2 737 95 01
 Correo electrónico: secretariat@ensa-eu.org
 Sitio web: www.ensa-eu.org