



Riesgos reales de los ácidos grasos saturados provenientes de alimentos de origen vegetal: aceites de palma y de coco.

Me gustaría iniciar un nuevo debate desde otra perspectiva en cuanto a los aceites de palma y de coco, ya que si a nivel molecular vamos un paso más adelante, y no observamos sólo los ácidos grasos, sino que observamos su comportamiento en relación a la expresión genética (nutrigenómica), encontramos ciertas interacciones en salud que nos pueden beneficiar o perjudicar en función de la individualidad de la persona.

Así, podría ser interesante el uso del aceite de coco o de los polifenoles del aceite de coco para aquellas personas que sufren diferentes tipos de artritis por su capacidad antiinflamatoria. Aunque estos estudios se han hecho en ratas o en humanos poco tiempo (1,2). Serían necesarios más estudios. La conclusión que nos aportan estos resultados es que a las personas con artritis les puede favorecer este aceite, y posiblemente incluso más que otros aceites. ¿Pero a una persona que no tiene artritis le favorece este consumo de aceite de coco para mejorar su expresión genética? En algunos estudios (3) vemos que tanto el aceite de coco como el aceite de palma, aumentan citoquinas inflamatorias en individuos sanos postingesta. En estos individuos, por tanto, no serían recomendables a priori.

En cuanto al aceite de palma, también hay evidencia en aumentar procesos proinflamatorias como ya se ha visto (3), pero también está relacionado con otros procesos negativos para la salud. Es el aceite más usado del mundo a nivel industrial y hay relación entre su ingesta y el aumento de patología cardiovascular; y también un posible aumento del riesgo de cáncer (4).

Me parece un “mundo” fascinante que requiere un estudio individualizado de cada caso para recomendaciones dietéticas, que parece que aún está fuera de nuestro alcance ya que hay demasiados parámetros para analizar, y muchos de esos parámetros seguramente aún son desconocidos para la ciencia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Vysakh A, Ratheesh M, Rajmohanan TP, Pramod C, Premlal S, Girish Kumar B, et al. Polyphenolics isolated from virgin coconut oil inhibits adjuvant induced arthritis in rats through antioxidant and anti-inflammatory action. *Int Immunopharmacol* [Internet]. 2014 May 1 [cited 2018 Apr 18];20(1):124–30. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567576914000800>
2. Ratheesh M, Sandya S, Pramod C, Asha S, Svenia JP, Premlal S, et al. Anti-inflammatory and antioxidant effect of Kerabala: a value-added ayurvedic formulation from virgin coconut oil inhibits pathogenesis in adjuvant-induced arthritis. *Inflammopharmacology* [Internet]. 2017 Feb 22 [cited 2018 Apr 19];25(1):41–53. Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10787-016-0298-8>
3. Rocha DM, Bressan J, Hermsdorff HH, Rocha DM, Bressan J, Hermsdorff HH. The role of dietary fatty acid intake in inflammatory gene expression: a critical review. *Sao Paulo Med J* [Internet]. 2017 Jan 5 [cited 2018 Apr 19];135(2):157–68. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-31802017000200157&lng=en&tlng=en
4. Mancini A, Imperlini E, Nigro E, Montagnese C, Daniele A, Orrù S, et al. Biological and Nutritional Properties of Palm Oil and Palmitic Acid: Effects on Health. *Molecules* [Internet]. 2015 Sep 18 [cited 2018 Apr 19];20(9):17339–61. Available from: <http://www.mdpi.com/1420-3049/20/9/17339>