



## ¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans, o ácidos grasos trans (AGT) son ácidos grasos insaturados que contienen uno o varios enlaces dobles aislados entre sus carbonos, en configuración trans. Según su procedencia se clasifican en ácidos grasos trans de producción industrial (AGT-PI) y ácidos grasos trans de origen rumiante (AGT-R).

## ¿Por qué resultan atractivas para la industria de alimentos?

Resultan muy atractivos para la industria alimentaria por sus ventajas culinarias y económicas ya que los productos que los contienen, presentan mayor tiempo de conservación, son más estables durante la fritura, y la solidez, palatabilidad y maleabilidad que poseen las hacen ideales para productos de panadería y otros productos tanto horneados como fritos. Además, suelen ser menos costosas en comparación con los ingredientes que reemplazan.

## ¿En dónde se encuentran?

Los aceites parcialmente hidrogenados (APH) son la principal fuente de ácidos grasos trans de producción industrial (AGT-PI).

Los AGT-PI se pueden encontrar en una amplia variedad de productos alimentarios, principalmente productos ultraprocesados (PUP), como:

- margarinas
- ghee (o manteca clarificada)
- manteca vegetal
- Productos horneados de panadería como bizcochos de grasas, facturas, medialunas, donas y otros
- Masas para tartas o empanadas
- Papas fritas, nuggets de pollo y otros snacks o productos de copetín
- Galletitas dulces y saladas
- Golosinas con baño de cobertura (alfajores, galletitas)

Pero atención, también se pueden encontrar en comidas o preparaciones al horno o fritas ofrecidas en restaurantes, rotiserías, locales de comidas rápidas y otros locales de expendio de comidas, incluso en la comida callejera.



## ¿Cuáles son los efectos perjudiciales en el organismo?

El consumo de grasas trans contribuye al desarrollo y mortalidad por enfermedades cardiovasculares (ECV), y en particular por enfermedad coronaria.

Por otra parte, además de su vínculo con las ECV y la mortalidad asociada a la ingesta, el consumo de Grasas Trans también contribuye al aumento de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD o DALYs, por sus siglas en inglés).

## ¿Que son los DALYs?

Es una medida de carga de la enfermedad global y es el resultado de la sumatoria de los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con discapacidad.

$$\begin{array}{c} \text{Años perdidos} \\ \text{a causa de} \\ \text{Muerte} \end{array} + \begin{array}{c} \text{Años vividos} \\ \text{con una} \\ \text{Discapacidad} \end{array} = \text{DALYs}$$

En el mundo, se evidenció un aumento de los años vividos con alguna discapacidad como secuela de los eventos cardiovasculares contribuyendo a los DALYs.

En Argentina, la cardiopatía coronaria es la principal causa de DALYs y entre los factores de riesgo que contribuyen al total de DALYs, en Argentina se encuentra en primer lugar el tabaquismo, seguido de la hipertensión arterial (HTA), un alto IMC y los factores dietarios en cuarto lugar.

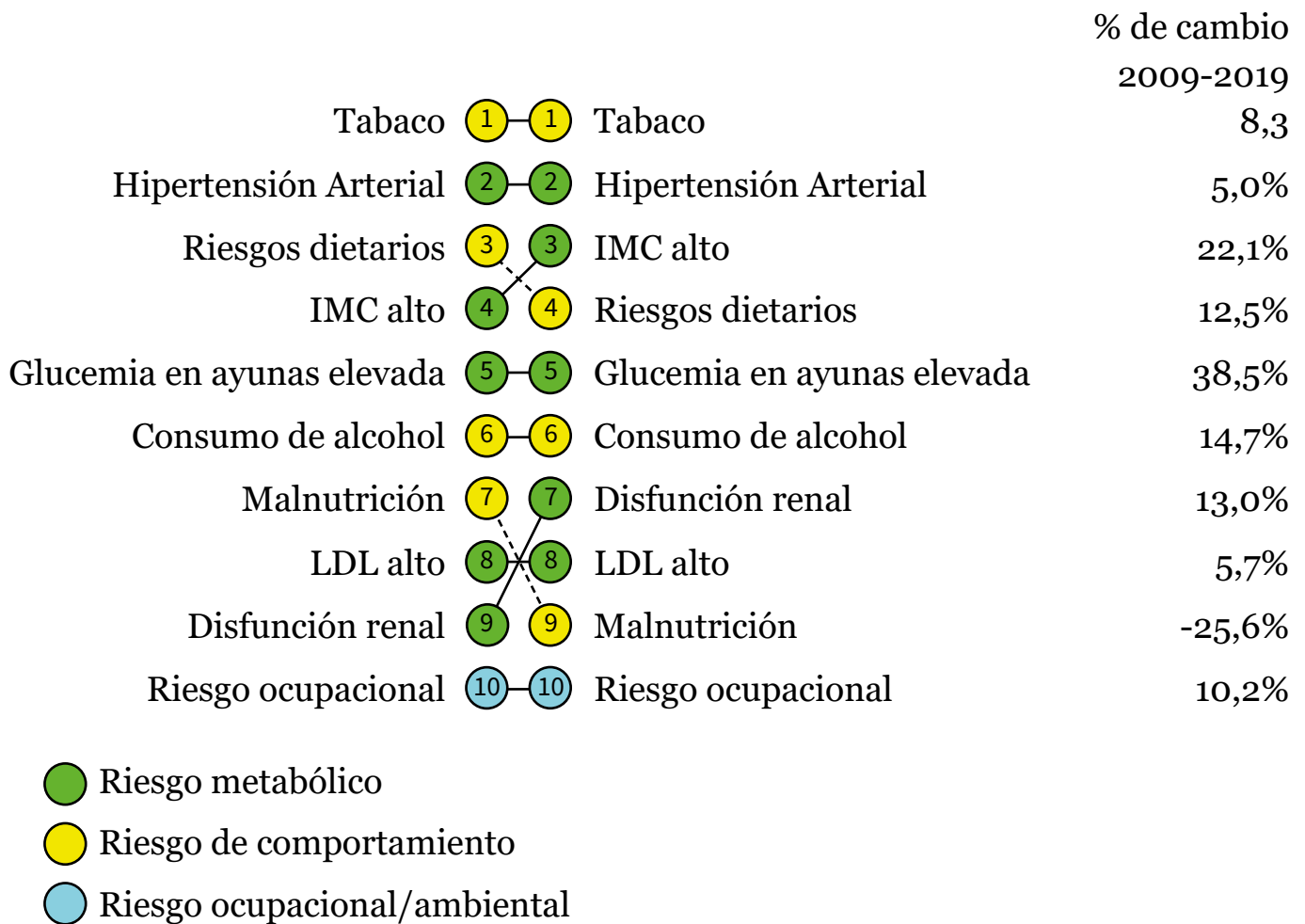
Dentro del grupo de los factores de riesgo dietarios que contribuyen al desarrollo y mortalidad por enfermedades cardiovasculares se encuentran las grasas trans, junto con las dietas altas en sodio, bajas en frutas entre otros.



### Los DALYs en Argentina

A continuación se presenta el ranking de los factores de riesgo dietarios que contribuyen al aumento de los DALYs y la mortalidad en forma combinada para todas las edades en Argentina.

En el ranking de factores de riesgo dietarios, las grasas trans se encontraban años atrás, en el puesto 8 pero actualmente han escalado al puesto 6, asociándose a un aumento del riesgo de mortalidad del 18.3% y un aumento de DALYs del 13.8% en el período 2010 – 2019.



Fuente: Global Burden of Disease Study 2019.