

## www.consumer.es

¿Qué ocurre con el aceite de palma?

Este aceite, como el de coco, es rico en grasa saturada, y su uso se ha generalizado entre la industria alimentaria para la elaboración de bollería, repostería o pastelería industrial

- Por [MARTA CHAVARRÍAS](#)
- 19 de marzo de 2017

Distintas voces se han alzado en los últimos tiempos contra el uso de aceite de palma en la industria alimentaria, lo que ha generado cierta controversia sobre este producto. Hasta países como Bélgica o Francia han llevado a cabo campañas muy agresivas contra este aceite vegetal. Para saber con exactitud dónde está el problema, antes hay que responder a cuestiones como las siguientes: **¿qué es el aceite de palma?, ¿para qué se usa? y ¿por qué ha generado polémica? En el artículo se intentan explicar los motivos por los cuales este producto se ha convertido en centro de debate y en un enemigo para el medio ambiente**

Antes de entrar en el motivo de la polémica hay que explicar **qué es el aceite de palma**. Este aceite vegetal se obtiene del fruto de un tipo de palmera. Es rico en vitaminas A y E y se ha usado desde hace años; incluso en algunos países lo utilizan para cocinar.

Este tipo de aceite, junto al de coco, no comparte ni composición saludable ni propiedades beneficiosas con el resto de aceites vegetales, ya que concentran en su composición **ácidos grasos saturados**

. Para que se entienda la diferencia, en el aceite de oliva y en el de semillas como el de girasol o maíz, las grasas saturadas apenas llegan al 10-13% del total de su grasa, mientras que en el [aceite de coco](#) suponen el 90% y en el de palma un 50% (sobre todo palmítico). También se compone de un 37-46% de ácidos grasos monoinsaturados (principalmente oleico) y de un 10% de ácidos grasos poliinsaturados. En la mayoría de los casos, los fabricantes usan este tipo de grasas por su bajo coste y porque los productos elaborados con grasas hidrogenadas pueden aguantar más tiempo pues estas grasas tardan más en enranciarse.

## Vegetal no es sinónimo de saludable

La industria de la alimentación descubrió que, al ser una grasa muy saturada, es un ingrediente muy apropiado para aportar gusto y textura a muchos productos que, además, se conservan mejor. Su empleo se ha extendido sobre todo en la elaboración de bollería, repostería, pastelería industrial, *snacks* y productos precocinados y helados.

En la etiqueta aparecían hasta hace poco como "aceites vegetales", algo que podía confundir al consumidor, que puede llegar a asociar vegetal con saludable. Y no lo es, al menos en este caso. Y es que esta grasa es la llamada "grasa mal", ya que **su consumo en exceso tiene la capacidad de aumentar los niveles de colesterol sanguíneo y está relacionado también con las enfermedades cardiovasculares** porque, al ser una grasa saturada, obstruye las arterias.

El aceite de palma se usa sobre todo en la elaboración de bollería, repostería, pastelería industrial y productos precocinados

Por tanto, es un producto no muy recomendable por su elevado porcentaje de ácidos grasos saturados. Así que se debe ir con cuidado, tal y como aconsejan la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) o la Organización Mundial de la Salud (OMS). En concreto, esta última cree conveniente limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria y admite que **las grasas no saturadas (presentes en el aceite de pescado, aguacates, frutos secos o aceite de oliva) son preferibles** a las grasas saturadas (presentes en la mantequilla, el aceite de palma y de coco o la nata).

**Otro de los problemas asociados a este producto es el [etiquetado](#)**. Si el consumidor quiere conocer qué tipo de aceite contiene un alimento determinado, se encontrará, en la mayoría de los casos, con que **al mencionar el aceite se hace de manera muy genérica**: aceite vegetal, grasa vegetal, grasa vegetal totalmente hidrogenada o aceites vegetales hidrogenados.

A finales de 2014, la legislación alimentaria dio un paso adelante en el etiquetado de alimentos

que contienen aceite de palma. Hasta entonces era complicado conocer qué tipo de aceite poseía un producto, porque en la lista de ingredientes aparecían denominaciones como "aceite vegetal". Con el reglamento de entonces se intentaba poner fin a esta laguna y **se obligó a especificar el tipo de aceite**

: de oliva, de girasol o de palma, por ejemplo. Así, con los cambios legislativos el aceite de palma dejó de quedar oculto bajo la denominación de "aceite vegetal".

Pero si la etiqueta aún no especifica el tipo de aceite (las empresas tienen hasta este año 2017 para adaptarse a la legislación), el consumidor puede **usar como pista el contenido de grasas saturadas** : si este es superior al 40% del total de grasas, casi seguro que se ha elaborado con aceite de palma.

Y para más leña al fuego, un [estudio reciente, publicado en la revista \*Nature\*](#) y en el que han participado investigadores del Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona (IRB), indica que el aceite palmítico, el principal componente del aceite de palma, **incrementa el riesgo de metástasis**

Como es muy difícil eliminar por completo el aceite de palma de la dieta, los expertos aconsejan reducir su consumo en la medida en que se pueda y, para ello, el etiquetado ayudará.

## Impacto medioambiental

Además de las razones nutricionales que desprestigian el aceite de palma, hay otros motivos, esta vez medioambientales, que no dejan en muy buen lugar este tipo de producto. Según distintas organizaciones ambientales, [el uso masivo del aceite de palma también perjudica al medio ambiente](#) , ya que se destruyen grandes áreas de bosques tropicales para instalar monocultivos de palma de países como Malasia e Indonesia que concentran el 85% de la producción mundial. Las consecuencias son **nefastas tanto para la flora como para la fauna del lugar** , ya que animales como rinocerontes, elefantes o tigres se encuentran en peligro porque se destrozan sus hábitats naturales. Según el Fondo Mundial para la Naturaleza, se calcula que en menos de diez años Indonesia perderá el 98% de los bosques como consecuencia de la destrucción indiscriminada que se hace para obtener este aceite.

Debe tenerse en cuenta que, además del uso alimentario, los derivados del aceite de palma también han encontrado otras salidas como la **industria cosmética** (cremas, jabones o pasta de dientes) y para la **producción de biodiésel**

. En general, se calcula que el 80% de la producción mundial se destina al sector alimentario y el 20% restante a las otras industrias.