

Los ácidos grasos *trans* en el rotulado nutricional de la Unión Europea

Raúl Uicich¹, Alicia Rovirosa¹, Ricardo Pollak²

¹CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil)

² Gerente Técnico & Asuntos Institucionales de CALSA, Vicepresidente de ASAGA (Asociación Argentina de Grasas y Aceites)

Junio 2009

Posición de la Unión Europea sobre los ácidos grasos *trans* y la salud frente a la futura implementación del rotulado nutricional de los alimentos.

Documento: *Trans Fatty Acids and Health: A Review of Health Hazards and Existing Legislation*

Del: Policy Department Economic and Scientific Policy

Noviembre 2008

En este documento se analiza la información con respecto a la relación entre los ácidos grasos *trans* (TFA) y la salud. Fue encargado frente a la futura implementación del rotulado nutricional en la Unión Europea.

Las conclusiones son que existen evidencias científicas que asocian la ingesta de TFA con enfermedades, siendo la más fuerte respecto de la enfermedad cardiovascular.

La evidencia es menor para obesidad, diabetes, ceguera, cáncer y otras.

Pero en vista de la fuerte evidencia de asociación entre enfermedad cardiovascular y TFA sugieren que se tomen medidas para disminuir su consumo por la población.

Como sabemos, los TFA pueden ser de origen industrial y natural estando estos últimos presentes en los productos lácteos y en la carne roja. Por lo tanto no es posible ni aconsejable excluir totalmente los TFA de la dieta, por lo que se ha preferido limitar las restricciones a los originados en la producción industrial.

Algunos países europeos han adoptado políticas que restringen y regulan la ingesta de TFA, tales como Dinamarca y Suiza. El caso de Dinamarca fue notorio porque la Comisión Europea en el año 2005, le sugirió anular la medida porque afectaba inversamente el comercio con la Unión Europea, pero sin éxito. La prohibición en Dinamarca aplica sobre el contenido de TFA en las grasas y aceites (debe ser menor al 2 %) y no sobre el producto final, lo que afecta principalmente a los TFA de origen industrial y disminuyendo además su presencia en los restaurantes.

En los Países Bajos y el Reino Unido la industria ha adoptado medidas voluntarias para reducir o eliminar el contenido de TFA en sus productos.

Sin embargo, si bien estas iniciativas voluntarias han reducido la ingesta media de TFA los niveles continúan siendo elevados en determinados productos y la población continúa ingiriendo un nivel importante de TFA de origen industrial.

El documento menciona también que algunos países han adoptado el etiquetado obligatorio como requisito para alertar a los consumidores sobre la presencia de TFA en los alimentos, herramienta que les permite tomar decisiones para controlar su ingesta.

Menciona también el caso de Dinamarca donde se limitó el contenido de TFA en los alimentos, hecho que no alteró los costos de los productos.

Plantea además cuestiones relacionadas con la equidad ya que la capacidad de las personas para interpretar las etiquetas y hacer las opciones en su compra puede estar relacionada con su status socioeconómico, en particular en un contexto en el que los alimentos libres de TFA industriales pueden ser más costosos.

La legislación obligatoria tiende a que todos los productos disminuyan el contenido de TFA mientras que la voluntaria puede permitir que determinados productos, mas costosos y dirigidos a NSE más alto, contengan menos TFA y los de menor costo continúen con TFA elevados.

Analizando las legislaciones de USA y Canadá observan que el límite inferior para la declaración de TFA permite que el consumidor pueda ingerir alimentos que si bien están

rotulados como “sin TFA” en la porción, en la suma de porciones del mismo u otros productos similares, esté ingiriendo TFA más allá de la recomendación de WHO de 1 % de la energía.

Basándose en las pruebas del impacto negativo de los TFA sobre la salud y el éxito de la prohibición en Dinamarca en la reducción de la ingesta de estos ácidos grasos, este estudio se inclina hacia la prohibición de los ácidos grasos *trans* de origen industrial en el ámbito de la Unión Europea.

Por lo tanto recomienda que se considere un máximo de 2 % de TFA en todos los ingredientes destinados al consumo humano. Esto conducirá a un menor contenido en el producto final aplicable a la industria y a los restaurantes.

Este nivel es suficientemente alto para permitir la presencia de TFA de origen natural.

Comentario:

La incorporación de los ácidos grasos *trans* en el rotulado nutricional de los alimentos en Argentina y Mercosur cumplirá 3 años.

Integrantes de CESNI hemos participado en las discusiones sobre la incorporación o no de estos TFA en el rotulado nutricional; en esas oportunidades nuestra posición fue a favor de su incorporación.

De este modo la Argentina (y el Mercosur) fue uno de los primeros países en incluir el contenido de TFA en el rotulado nutricional de los alimentos.

El criterio adoptado fue no prohibir el uso de TFA en los alimentos como en Dinamarca sino incluir su contenido en la tabla del rotulado nutricional. Esto permite al consumidor identificar los productos con TFA y limitar su ingesta. Si el contenido es menor a 0,2 g/100 g puede informarse como cero.

CESNI realizó oportunamente una reunión con la industria para discutir la situación ([www.cesni.org.ar/pdfs_home/Desafios de la industria alimentaria hoy.pdf](http://www.cesni.org.ar/pdfs_home/Desafios_de_la_industria_alimentaria_hoy.pdf)), y uno de los puntos que generó mayor rechazo fue la inclusión de los TFA de origen natural. Sin embargo, en ese momento, no se reconocía diferencia a nivel internacional.

En ese momento, las recomendaciones de WHO indicaban limitar la ingesta de TFA a menos de 1 % de las calorías.

Poco después, en el año 2006, Codex definió como TFA a todos los isómeros geométricos de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados que poseen en la configuración *trans* dobles enlaces carbono-carbono no conjugados interrumpidos al menos por un grupo de metileno. Esta definición excluye los CLA (conjugados del ácido linoleico) que se encuentran en la carne y productos lácteos provenientes del ganado vacuno.

Como esta definición se emitió después de entrar en vigencia la ley de rotulado en la Argentina, los CLA se informan aún dentro del contenido de TFA.

La incorporación de los TFA al rotulado tuvo una repercusión muy importante en el mercado local. Numerosas empresas de la industria de alimentos modificaron el tipo de grasa utilizada y cambiaron hacia ácidos grasos más saludables. Fue notable la aparición en los rótulos de leyendas tales como “con omega 9” y “sin grasas *trans*”.

En un estudio realizado por CESNI dos años después de la implementación del rotulado se mostró una importante reducción en el contenido de TFA en productos que antes los poseían.

En el rubro margarinas, en un estudio que realizamos en 1998, el 87 % de las margarinas contenían *trans*, aportando entre 0,7 y 3 g de grasas *trans* por porción de 10 g. En 2008 solo 4 de 18 productos relevados (22%) contenían cantidades significativas de grasas *trans*. En las galletitas se ha observado una tendencia similar, principalmente en las galletitas de agua y salvado. En una evaluación realizada en 2003, 7 de las 11 marcas de galletitas de agua y salvado analizadas estaban elaboradas con aceite vegetal parcialmente hidrogenado, por lo cual contenían entre hasta 5 g % de grasas *trans*. En una reevaluación de las mismas marcas de galletitas realizada en 2007, sólo 1 continuaba utilizando aceite vegetal parcialmente hidrogenado, mientras que el resto de las marcas habían reemplazado este aceite, en la mayoría de los casos, por aceite de girasol de alto contenido de oleico. El contenido promedio de *trans*

de las galletitas saladas estudiadas se redujo en estos últimos años en un 75 %, pasando de 3,35 g% a 0,73 g%.

También en otros rubros como galletitas dulces, panes industriales, barras de cereal, papas fritas, snacks y otros alimentos se han producido modificaciones de las materias grasas que han llevado a una reducción o eliminación del contenido de grasas *trans*.

Como reemplazo de aceites vegetales parcialmente hidrogenados, muchas empresas utilizaron aceite de girasol con alto contenido de ácido oleico, especialmente para frituras y aplicaciones en las que no se requiere contenido de grasas sólidas. Otras opciones utilizadas como reemplazo de los TFA han sido grasas sólidas, principalmente la grasa vacuna y en menor medida el aceite de palma.

Fue notable también el uso de aceites vegetales interesterificados para reemplazo de TFA en margarinas y en algunas aplicaciones de la industria de panificación (shortenings). El reemplazo de los aceites vegetales parcialmente hidrogenados en muchas de las aplicaciones de la panadería artesanal por grasas vegetales con perfiles nutricionales mejorados constituía hasta hace poco un gran desafío tecnológico, sin embargo ya existen en el mercado margarinas y grasas vegetales para masas, repostería y hojaldre libres de grasas *trans* elaboradas a base de aceites vegetales interesterificados.

En el caso que el reemplazo de TFA en los alimentos sea realizado con grasas que contienen una proporción importante de grasas saturadas como las de origen animal o el aceite de palma, esto podría conducir a un incremento de ácidos grasos saturados en la dieta. Sería importante que la industria alimentaria se incline por el reemplazo con las opciones de grasas disponibles con bajo contenido de estos ácidos grasos en aquellos casos en que la aplicación lo permita.

Nos queda pendiente en el Mercosur redefinir los ácidos grasos trans excluyendo los conjugados (CLA) como lo ha implementado el Codex.

Con el objetivo de disminuir el contenido de grasas trans en los alimentos industrializados, desde el Ministerio de Salud argentino, se vienen desarrollando diversas acciones tendientes a producir cambios que contribuyan a una mejora sanitaria en materia alimentaria. En este sentido, y como resultado de un trabajo interdisciplinario, se presentó el viernes 26 de junio de 2009 en la sede de la cartera sanitaria nacional, **el proyecto de resolución para la limitación de las grasas trans de origen industrial en Argentina a no más del 2% en margarinas y aceites de consumo directo, y a no más del 5% en el resto de los alimentos**, hecho que posiciona a nuestro país entre los primeros en adoptar una legislación de este tipo.

El riesgo de enfermedades crónicas se ha ido incrementando a medida que las pautas alimentarias de la población han cambiado, incorporando cada vez más alimentos procesados ricos en grasas, azúcares o con alto contenido de ácidos grasos trans (AGT) de producción industrial.

Desde la Subsecretaría de Relaciones Sanitarias e Investigación del Ministerio de Salud de la Nación, se realizan acciones tendientes a producir cambios que contribuyan a la mejora sanitaria. Es por ello que desde mediados de 2008 y a partir de la reunión realizada en Río de Janeiro, dicha secretaría ha promovido la realización de reuniones intersectoriales con otras instancias del Estado Nacional y con actores relevantes en la materia, tanto académicos como del sector privado.

Dicha presentación es el fruto de un año de trabajo en el cual se ha logrado el consenso para obtener un proyecto de reforma en el cual se encuentran comprometidos todos estos sectores y en consonancia con las propuestas de la OMS y del grupo de trabajo específico del MERCOSUR.