

VALORES DE REFERENCIA PARA LA INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS ω -3 Y ω -6 PARA EL ROTULADO DE ALIMENTOS

Opinión científica del Panel de Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias para la Comisión Europea (European Food Safety Authority).

Adoptado el 30 de junio 2009

Raúl Uicich, Alicia Rovirosa

Julio 2009

La Comisión Europea ha establecido en el año 2006 un procedimiento para la autorización de claims relacionados con la salud.

En varias reuniones realizadas sobre el tema, surgió la preocupación acerca del uso de los claims sobre los ácidos grasos esenciales (α -linolénico y linoleico) relacionados con el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Esta preocupación se extendió posteriormente a los ácidos grasos en general.

Existen valores de referencia para la ingesta de algunos ácidos grasos, definidos en 1993 por el Scientific Committee on Food. En ese momento se definieron Population Reference Intakes (PRI) para ácidos grasos poliinsaturados ω 6 (n-6 PUFA) de 2 % de la energía (que corresponden a 4,5 g/día para mujeres y 6 g/día para varones).

Considerando que para valores de ingesta se consideran los correspondientes a adultos varones, el valor quedó fijado en 6 g/día.

EFSA (European Food Safety Authority) en el año 2004 consideraba además ingestas para adultos de 2 g/día para ácido α -linolénico y 200 a 500 mg/día de ácidos grasos poliinsaturados ω 3 de cadena muy larga (LCPUFA), EPA y DHA, para lograr efecto cardioprotector.

Con estos antecedentes, el Panel de Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias evaluó la vigencia de estas recomendaciones.

En el análisis de la información vigente, este Panel concluyó en las siguientes recomendaciones de niveles de ingesta de ácidos grasos para ser considerados en el rotulado de alimentos:

- **Ácido α -linolénico:** el valor vigente de 2 g/día es consistente con la ingesta recomendada para individuos de la población en general de los países Europeos, basado en las consideraciones para lograr la salud cardiovascular.
- **Ácidos grasos ω 3 de cadena muy larga (LCPUFA):** se propone 250 mg/día de ingesta de DHA y EPA que concuerda con la evidencia actual en relación entre la ingesta de estos ácidos grasos y la salud cardiovascular en poblaciones sanas.
- **Ácido linoleico:** el panel propone 10 g/día para la ingesta de referencia para el rotulado de n-6 PUFA LA. Este valor es consistente para la ingesta recomendada para individuos de la población general en la Unión Europea, para lograr la salud cardiovascular.

Ref: Scientific Opinion. Labelling reference intakes values for n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids.

The EFSA Journal (2009) 1176, 1-11