

quienes han solicitado a las autoridades del país «una prohibición total» de las grasas *trans*, lo que, según sus palabras, «ayudaría a salvar muchas vidas». La Sociedad Española de Cardiología ya hizo pública la misma reivindicación hace un par de años. «Y todavía seguimos luchando», afirma Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón.

A través de la red European Heart Network –un organismo que engloba a varias sociedades que promueven la salud cardiovascular– esta Fundación ha elevado al Parlamento Europeo una petición para que se regule la presencia de estos lípidos en los alimentos. «El objetivo es que sea de obligado cumplimiento referir en el etiquetado si el producto contiene ácidos grasos *trans* y en qué cantidad», comenta Plaza. Sin embargo, hasta el momento, las negociaciones no han dado ningún fruto. «Es un tema sujeto a enormes medidas de presión», lamenta este especialista, quien enseña a remarca que no es el momento de tirar la toalla.

«Las *trans* aparecieron hace décadas para intentar mejorar el perfil de las grasas de origen animal, pero al final resultaron ser peores que esas grasas saturadas. La industria tendrá, por tanto, que buscar ahora otra alternativa más saludable para el consumidor y cambiar su forma de fabricación», sostiene contundente.

**CAMBIO URGENTE**

La reivindicación de Plaza no tiene por qué ser una expectativa para el futuro. Según los expertos, hace tiempo que es posible conseguir grasas similares a las *trans* en cuanto a estabilidad y rentabilidad, pero eliminando su carácter perjudicial. «La transes-terificación permite lograr lo mismo que la hidrogenación, pero sin que se formen isómeros *trans*», explica Emilio Martínez-Victoria, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada.

Este especialista ha constatado en su día a día el hecho de que cada vez son más las empresas interesadas en reformular sus productos para ofrecer mejores perfiles de grasa. «La presión del mundo científico sobre la relación entre grasa y salud y las campa-

ñas institucionales han hecho que se produzca un cambio», comenta este especialista.

Cofunde con su punto de vista Pedro Mata, para quien «las cosas ya van cambiando». Según sus palabras, hace unos años, la fuente principal de grasas *trans* provenía de grasas untables como las margarinas, mientras que «hoy, las marcas serias han cambiado la formulación para que no contengan este tipo de lípidos».

No es el único caso. Varias cadenas de comida rápida, antes señaladas por su importante contribución al consumo de grasas *trans*, también han cambiado su política para, si no eliminar por completo estos ácidos grasos de sus cocinas, sí limitar su presencia en el producto final. Así, según han explicado a SALUD fuentes de la compañía McDonald's España, la cadena «tiene desde 2007 un compromiso de utilizar un máximo del 2% de ácidos grasos *trans* y un 12% de grasa saturada en sus aceites de fritura».

«Las personas no son conscientes de la cantidad de grasas 'trans' que consumen»

«La única manera de acabar con la confusión es detallar claramente el contenido del producto»

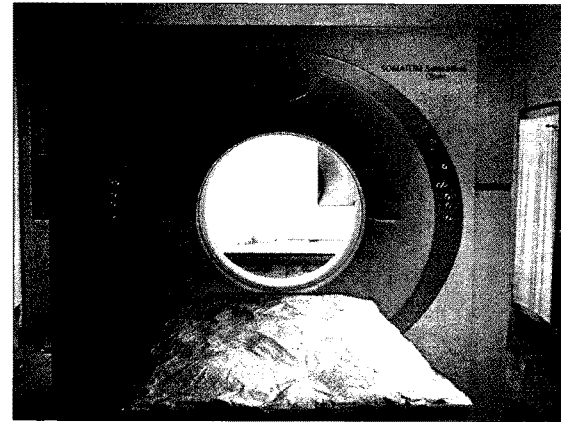
Pero, pese a la buena voluntad de ciertas compañías –la industria alimentaria y las empresas de restauración se comprometieron a disminuir de forma progresiva los niveles de ácidos grasos *trans*–, la realidad es que sigue sin haber una normativa que obligue a todas las empresas a especificar los ingredientes de sus productos; una iniciativa que coinciden en reivindicar todos los especialistas consultados.

«La única manera de acabar con esta confusión tan grande para el consumidor es detallar de forma clara el contenido en cada etiqueta», comenta Salas, que combina la docencia con su labor como investigador en el Cen-

tro de Investigación en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn). Apoya sus palabras Leandro Plaza, quien subraya que «el cliente informado es el que de verdad puede elegir», por lo que reclama etiquetados detallados, claros, legibles y en los que la información figure en una parte destacada del producto.

Las autoridades sanitarias admiten la necesidad de mejorar la información disponible para el consumidor. Sin embargo, hay trabas que parecen difíciles de salvar. «La elaboración de un nuevo reglamento de información nutricional para el consumidor es un asunto que ahora mismo se está discutiendo a nivel de la Unión Europea y el tema del origen de las grasas es uno de los más controvertidos», explica Ana Troncoso, directora de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), quien reconoce que «cada vez hay más demanda por parte del ciudadano para conocer el contenido de los productos». Según aclara, cualquier normativa futura dependerá «de lo que se decida en Europa», pero, aunque, de momento, «no se ha llegado a ningún consenso» la especialista se muestra optimista ante una pronta solución. «La industria ha realizado considerables esfuerzos en los últimos años y las empresas serias no tendrían por qué tener problemas para adaptarse. Se pueden conseguir grasas con propiedades plásticas y de estabilidad que no sean perjudiciales», apunta. «Ambas cosas son compatibles. Conseguirlo es precisamente el reto para el futuro de la industria y las autoridades sanitarias», remarca.

Pedro Mata va más allá. Para él, la clave está en la formación y la información. «La regulación no tiene por qué suponer ni el fin ni la demonización de ningún alimento», subraya. «Si en una etiqueta ves que lleva *trans*, no tienes por qué detestarlo, simplemente debes saber que lo peligroso es consumirlo en exceso», comenta. Y lo mismo, aclara, es aplicable a las grasas saturadas. «No son malas *per se*. Es más, el organismo también necesita tomar este tipo de grasas. El problema, como siempre, está en el abuso», explica este especialista que, como Salas, coincide en recordar que «no hay alimentos malos», sino dietas poco equilibradas.



Dispositivo de radioterapia en un hospital. / JAVIER BENEYTES

**ONCOLOGÍA**

**Menos radioterapia, idénticos resultados**

UNA DOSIS DE RADIACIÓN MENOR, EN SESIONES MÁS INTENSAS, NO EMPEORA EL PRONÓSTICO DE MUJERES CON CÁNCER DE MAMA

MARÍA VALERIO

Imagine que tiene cáncer de mama; que tras la operación tiene que recibir radioterapia para reducir el riesgo de recaídas. Imagine también que debe acudir diariamente al hospital durante varias semanas para radiarse. Si esa fuese su situación, ¿no le gustaría poder acortar unas semanas de tratamiento sin perder eficacia? Dos estudios publicados esta semana confirman que acelerar la radioterapia, aumentando la dosis en cada sesión, no sólo es seguro, sino que también es eficaz.

El *quid* de esta terapia está en dividir una dosis total de radiación en varias fracciones, para reducir al máximo el riesgo de que el tumor reaparezca, pero sin dañar en cada sesión los tejidos sanos que lo rodean. En el caso del cáncer de mama, por ejemplo, la pauta más extendida consiste en repartir 50 Grey (la unidad que mide la radiación que absorbe el tejido) en 25 sesiones; de manera que se aplican 2 Gy al día, de lunes a viernes, durante cinco a siete semanas (según las características de cada caso).

Sin embargo, desde hace algún tiempo, se plantea la posibilidad de reducir la dosis total, pero aplicándola en menos sesiones más intensas –por ejemplo, 39 Gy en 13 fracciones–. Sendos estudios publicados esta semana en las revistas *The New England Journal of Medicine* y *The Lancet Oncology* demuestran que este sistema no agrava los efectos secundarios a largo plazo y tampoco aumenta el riesgo de recidivas.

Como destaca a SALUD el presidente de la Sociedad Española de Radioterapia Oncológica, Ferrán Guedea, desplazarse diariamente al hospital, sobre todo en el caso de mujeres que viven lejos, «supone una considerable alteración de su vida diaria y por eso, cada vez se piensa más en su comodidad».

En el trabajo del *NEJM* –dirigido por Carolyn Freeman, del Hospi-

tal de Montreal (en Canadá)–, se evaluó durante 12 años a más de 1.200 mujeres. La mitad de las participantes recibió 50 Gy en un plazo de cinco semanas, frente a otras 622 que acumularon una dosis de 42,5 repartidas en tres semanas (una fórmula de sesiones más intensas, administradas en un plazo más corto que se denomina hipofraccionada). Al cabo de una década, las tasas de recurrencia en ambos grupos eran prácticamente idénticas (6,7% y 6,2%, respectivamente); pero además las mujeres mostraban una estética excelente en ambos grupos sin apenas diferencia (con un 71,3% y 69,8% de satisfacción).

Precisamente, el segundo trabajo (dirigido por Penelope Hopwood, del Instituto de Investigación del Cáncer de Londres, Reino Unido) se fijó en los efectos secundarios de la radiación, para comprobar si aumentar la dosis en cada sesión repercutía negativamente.

Igual que en el primer caso, los investigadores observaron que los problemas de movilidad del brazo, las molestias en la zona radiada (endurecimiento y rigidez, fundamentalmente) y la apariencia del pecho, no diferían tampoco entre la radioterapia convencional y la hipofraccionada. También ellos, como la autora de un editorial en el mismo *Lancet*, Julie Schnur, del Hospital Mount Sinai (EEUU), coinciden en que un régimen más corto de radiación mejora la calidad de vida de las mujeres, un aspecto que hasta ahora había pasado un tanto desapercibido. «Entender y valorar las experiencias de los afectados debe ser una prioridad», concluyen.

A juicio del doctor Guedea, jefe del servicio de Radioterapia del Instituto Catalán de Oncología (ICO), en los próximos años, este tipo de radioterapia «corta y personalizada» será una práctica cada vez más habitual en los hospitales; «no sólo para el cáncer de mama, sino también en tumores como el de próstata y de otras localizaciones».

**Grasas bajo control en Dinamarca o el estado de California**

En 2004, Dinamarca se convirtió en el primer país que plantaba cara a los ácidos grasos *trans*. El gobierno danés, todo un pionero en aquella época, decidió prohibir la presencia de más de un 2% de estas grasas en cualquier alimento. Así, las patatas fritas, tempurís, bollos y precocinados fabricados en el país nórdico dejaron de llevar *trans*; una iniciativa, que según remarcaron las autoridades en su momento, no hizo tambalearse a la industria alimentaria. En estos años, varios gobiernos se han unido

al danés en esta guerra contra los lípidos de origen industrial. El estado de California anunció hace dos años su intención de desterrar las *trans* de su territorio, una normativa que, precisamente, ha entrado en vigor con la llegada de 2010. La ley establece que, desde el pasado 1 de enero, ningún restaurante de la región puede usar estas sustancias en sus cocinas. «Estamos dando el primer paso hacia un futuro más sano», ha declarado Arnold Schwarzenegger, gobernador del estado y uno de los principales impulsores

de la medida. Según sus planes, a partir de 2011, tampoco las panaderías o las tiendas minoristas que vendan productos horneados podrán poner a la venta productos elaborados a partir de grasas *trans*. En principio, la medida no afectará a los productos de origen industrial, ya que podrían proceder de otras zonas del país sin restricciones. Otras ciudades estadounidenses, como Nueva York, también han decidido vetar el uso de *trans* en las freidoras de los restaurantes locales –el límite para los aproximadamente 24.000 establecimientos de comida que existen se ha establecido en un máximo de 0,5 gramos de grasas hidrogenadas–. La iniciativa ha sido secundada por enclaves como Philadelphia o Seattle. También

Canadá decidió controlar las *trans*. En 2007, el gobierno anunció su intención de dar a la industria alimentaria un plazo de dos años para que redujeran el contenido de *trans* en sus productos. Para controlar el cumplimiento, decidió analizar los niveles de estas grasas cada seis meses. En la última medición, realizada a finales de 2009, las autoridades sanitarias reconocieron que «en algunos productos seguían existiendo niveles considerados dañinos» de estos lípidos. En vista de estos resultados, la Fundación Canadiense del Corazón ha reclamado al gobierno una regulación definitiva que obligue a las empresas de alimentación a no superar un límite máximo de *trans*.