

INGESTA DE ACIDOS GRASOS TRANS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ¹

Pueyrredon, P. Rovirosa, A.

¹ Modalidad Simposio Póster. 3er. Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria. Noviembre, 2004.

Introducción:

Los ácidos grasos (AG) que se encuentran en la naturaleza presentan sus dobles enlaces en forma de isómeros cis. La presencia de isómeros trans, se puede deber a causas naturales, como la hidrogenación biológica que se produce en los animales rumiantes, o por causas artificiales, como la que sufren los aceites vegetales durante los procesos industriales de hidrogenación.

El consumo de ácidos grasos trans (AGT) se halla ampliamente difundido en numerosos productos de origen industrial (golosinas, panificados, etc.) y también en productos naturales (carnes, lácteos y grasas animales). En un reciente informe la OMS recomendó que la ingesta de AGT debería ser < 1% de la energía total, ya que su consumo se halla asociado a efectos adversos, entre ellos el aumento del colesterol LDL.

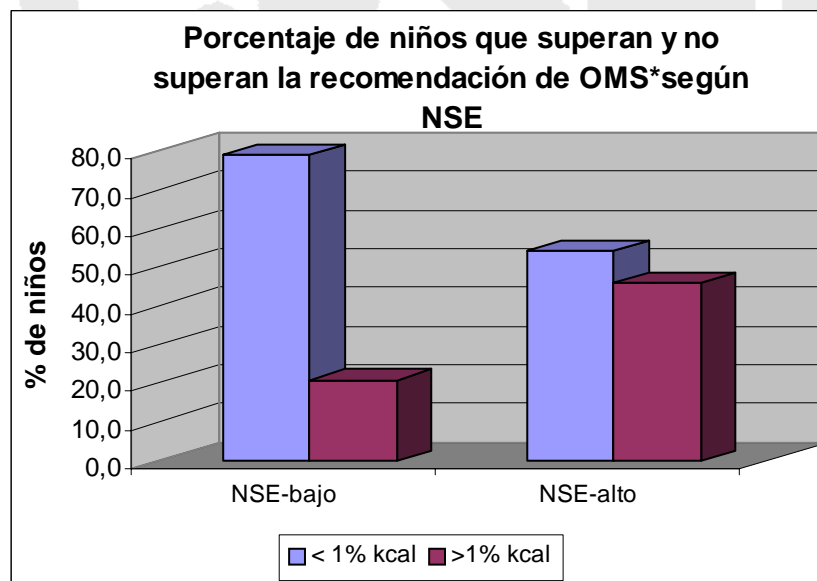
Objetivo: determinar la ingesta a AGT en niños y adolescentes

Materiales y Métodos:

Se utilizaron encuestas realizadas en CESNI en 1264 niños de entre 2 a 13 años de diferentes localidades del país (Capital Federal, Gran Buenos Aires y Río Negro), durante el período 2000 - 2004. Se determinó la ingesta a través de un recordatorio de 24 hs. Los datos fueron analizados con la Base de Composición de alimentos de CESNI.

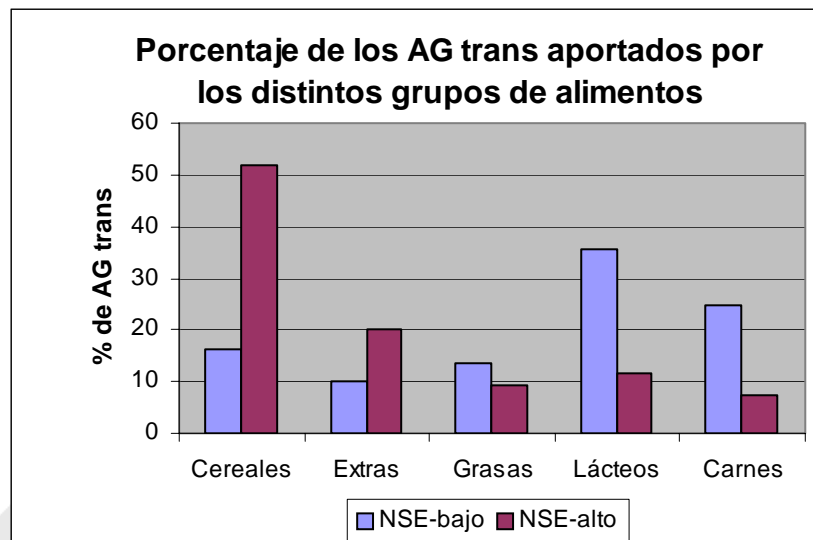
Resultados:

La ingesta de AGT en el grupo de mayor nivel socioeconómico (NSE) se encuentra alrededor de los 2,6 g/día y para los de menor NSE este valor es de aproximadamente 1,6 g/día. Se debe destacar que si bien las ingestas promedio no son demasiado elevadas el consumo de AGT varía entre 0 a 12 g/día. Sólo en los niños de mayor poder adquisitivo el porcentaje promedio de las kilocalorías totales como AGT supera apenas el 1% (recomendación OMS 2003). Entre el 20 a 45% de los niños se encuentra por encima de esta recomendación, según las distintas encuestas, siendo los de mayor nivel de ingresos los que más se exceden.



* según el informe de la OMS 2003 "Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas" ingesta de AGT debería ser < 1% de la energía total

En el grupo mayor NSE los principales alimentos fuentes de AGT fueron los alimentos de origen industrial pertenecientes a los grupos de cereales (galletitas dulces, facturas, pan lactal, etc) y extras (golosinas, fast-foods, papas fritas, etc.), mientras que para los de menor NSE fueron los alimentos de los grupos de las carne y los lácteos.



Conclusiones:

La ingesta de estas grasas es más elevada en los niños de mayor NSE. Si bien sólo los niños de mayor poder adquisitivo superan la recomendación de la OMS, el consumo de trans según lo observado se podría disminuir restringiendo el consumo de los alimentos de origen industrial como galletitas dulces, facturas, alfajores o bien la industria debería tomar medidas al respecto.

CESNI