

El 50% de los alimentos industriales supera las recomendaciones de contenido de grasas trans

El Instituto de Investigación en Atención Primaria (IDIAP Jordi Gol), la Atención Primaria de Mataró y los Servicios de Educación y Salud Pública del Ayuntamiento de Mataró han estudiado el consumo de productos de bollería industrial y *snacks* entre la población infantil y juvenil. Casi el 40% de los niños y niñas de Educación Primaria consumen productos con grasas trans.

SINC

14/9/2010 10:29 CEST



Según los autores del estudio, conforme los niños crecen, disminuye la calidad de la dieta. [Foto:](#)

Rafael Kage

"Hay evidencia científica de la implicación del consumo de estas grasas trans en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares", afirman desde los Servicios de Educación y Salud Pública del Ayuntamiento de Mataró.

Los resultados del estudio muestran que la mayoría de los niños y niñas

sigue una dieta mediterránea de calidad moderada-alta, tanto quienes comen en casa como quienes lo hacen en el comedor escolar. "Conforme los niños crecen, disminuye la calidad de la dieta", puntualiza el grupo de expertos. Pero, a pesar de esta buena adhesión a la dieta mediterránea, el consumo de productos con grasas trans es alto. Alrededor del 40% del alumnado de Primaria consume productos con grasas trans.

Los investigadores del Instituto de Investigación en Atención Primaria (IDIAP Jordi Gol), la Atención Primaria de Mataró y los Servicios de Educación y Salud Pública del Ayuntamiento de Mataró también analizaron bollería y snacks. "Todos los productos llevaban grasas trans. Un 50% tenía un contenido en grasas trans cumpliendo las recomendaciones europeas (menos de 1% del total de grasas) y el otro 50% de los productos superaban las recomendaciones (entre el 1% y el 3% del total de grasas)", explican.

La investigación, realizada en escolares de 1º, 4º y 6º de Primaria de nueve escuelas de Mataró (Barcelona), muestra que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es similar a la del resto de Cataluña (17% de sobrepeso y 5% de obesidad). Se realizó durante el año 2008-2009 en niños que cursaban 1º (6-7 años), 4º (9-10 años), y 6º (11-12 años) de primaria de 9 escuelas de Mataró. Se excluyeron aquellos niños o niñas que hacían una dieta especial.

El grupo pasó a madres, padres y escolares una encuesta sobre hábitos alimentarios para responder de forma individual y anónima. La encuesta también recogía datos demográficos del lugar de comida (comedor escolar o casa), y de antecedentes patológicos que pudieran ser criterio de exclusión. En el caso de los escolares de 1º de Primaria se pasó la encuesta sólo a madres y padres. El alumnado de 4º y 6º de Primaria, para que también la respondió. Además, se pesó, se midió la altura y la cintura de todos los niños y niñas.

Las conclusiones se han presentado en las escuelas que participaron en el estudio y en diferentes ámbitos comunitarios con el objetivo de informar del tema y poder elaborar intervenciones dirigidas a disminuir el consumo de estos productos entre los niños y adolescentes. El estudio permitirá realizar intervenciones para modificar hábitos alimentarios poco saludables entre los jóvenes y los niños, un periodo crucial para actuar sobre su conducta alimentaria, ya que es cuando adquieren sus costumbres alimentarias.

Los autores, que ha sido galardonado con el Premio Gonzalo Calvo que otorga la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña y Baleares, consideran que su trabajo aporta información esencial sobre los hábitos alimentarios de la población escolar y que "debe servir para trabajar en estrategias que permitan modificar los hábitos poco saludables".

A la espera de una regulación en España

En España el consumo de estos alimentos aún no está regulado, y en el etiquetado no se especifica la cantidad de grasas trans que contienen. Así que el equipo catalán inició un estudio para conocer el consumo de productos de bollería industrial y snacks entre la población infantil y juvenil, y analizó la composición de todos los productos estudiados.

Las grasas trans son grasas que están presentes en multitud de productos de la industria alimentaria, como comidas rápidas, congelados, precocinados (pizzas, rebozados, patatas fritas), palomitas, ganchitos, snacks de chocolate, y bollería (donuts, tartas, magdalenas, croissants, brownies ...). La presencia de estas grasas en los alimentos elaborados está regulada en la mayoría de los países de la Unión Europea, pero aún no en España.

Esta regulación supone que el contenido de grasas trans en este tipo de alimentos debe ser menor al 1% del total de grasas. Además, la regulación exige que las etiquetas de estos productos especifiquen qué porcentaje de grasas trans llevan.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DIETA | TRANS | GRASAS | NIÑOS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

