



ACEITE DE PALMA Y SALUD


Vitahealth

¿QUÉ ES EL ACEITE DE PALMA?

Es un aceite obtenido del fruto de la palma, una especie de palmera cultivada generalmente en Costa Rica y Ecuador. Es muy utilizado en la industria alimentaria para la elaboración de numerosos productos (bollería industrial, dulces, etc)



¿POR QUÉ PUEDE SER PERJUDICIAL?




En la industria alimentaria, se refina y se le someten a otros procesos que hacen que pierda las propiedades beneficiosas que este podría tener de manera natural. Pero, aún más importante, es que un 40% aprox. de este aceite está compuesto por "ácido palmítico" el cuál ha demostrado numerosos efectos adversos contra la salud.

ÁCIDO PALMÍTICO Y SALUD CARDIOVASCULAR

El consumo de este ácido graso ha demostrado poder aumentar el perfil lipídico (LDL, colesterol total, etc) después de su consumo. Por lo que parece ser que podría hacer más propenso a sus consumidores a padecer enfermedades cardiovasculares.



ÁCIDO PALMÍTICO Y CÁNCER



En un ensayo en laboratorio se ha demostrado que este ácido es capaz de ligarse a una proteína relacionada con el cáncer de boca, de mama y de piel. Lo que indica, que quizás, el consumo de este aceite podría promover la aparición y metástasis de ciertos tipos de cáncer.

Bibliografía

GUTIÉRREZ, E. P. (2019). ROL DE LAS GRASAS SATURADAS EN EL CÁNCER. REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA, 23(1), 94-95. [HTTPS://ACADEMIANUTRICIONYDIETETICA.ORG/AIBAN/RENHYAIBAN2019.PDF](https://ACADEMIANUTRICIONYDIETETICA.ORG/AIBAN/RENHYAIBAN2019.PDF)

GESTEIRO, E., GALERA-GORDO, J., & GONZÁLEZ-GROSS, M. (2018). ACEITE DE PALMA Y SALUD CARDIOVASCULAR: CONSIDERACIONES PARA VALORAR LA LITERATURA. NUTRICIÓN HOSPITALARIA, 35(5), 1229. [HTTPS://DOI.ORG/10.20960/NH.1970](https://DOI.ORG/10.20960/NH.1970)