



Las grasas en el aguacate, ¿buenas o malas?

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

Lo de las grasas sí que es confuso. Por un lado nos dicen que el consumo excesivo de grasas es malo porque contribuyen no sólo a subir de peso por su gran densidad energética (9 kcal por gramo contra 4 kcal por cada gramo de hidratos de carbono), sino además a la aparición y agravamiento de las enfermedades cardiovasculares, porque se adhieren a las paredes de las arterias causando obstrucciones.

Por otro lado, escuchamos que las grasas son muy importantes para recubrir las células del sistema nervioso y permitir su correcto desarrollo, sobre todo en las primeras etapas de la vida (durante el embarazo y los primeros años). Escuchamos también de las grasas o lípidos no sólo no dañan el sistema cardiovascular, sino que lo protegen y evitan su congestión. Incluso se nos recomienda comer más grasa como estrategia de salud a mediano plazo.

Como lo decíamos al principio, ¡qué confuso!

La verdad es que todas las afirmaciones descritas arriba son ciertas. Las grasas pueden contribuir a ganar peso si se consumen en exceso. Pueden ayudar a resolver problemas cardiovasculares o crearlos, y son sumamente importantes no sólo para el desarrollo del sistema nervioso, sino como protectores de los órganos en accidentes, para el control de la temperatura corporal y para la fabricación de membranas. Todo depende de qué grasas consumamos.

Y aquí es donde el aguacate se perfila como una opción de grasa sumamente interesante, pues contiene grasas de cadena larga (de más de 18 carbonos en cada uno de sus ácidos grasos) y con un enorme porcentaje de grasas insaturadas. En particular el aguacate, como el aceite de oliva, lo que más aporta son grasas mono insaturadas, especialmente ácido oleico en un 64.87% del total de sus grasas. El resto de los ácidos grasos del aguacate está formado por ácido palmítico (13.7%), ácido linoléico (11.1%), y ácido linolénico (2.5%).

Recordemos que tanto el ácido oleico como el linoléico y el linolénico pertenecen a la familia de los denominados ácidos grasos omega (9, 3 y 6, respectivamente). Dichos ácidos grasos se han relacionado positivamente con la salud



cardiovascular, pues no sólo no se pegan las paredes de las arterias, sino en su paso rumbo al hígado, a donde son acarreadas por las HDL o “colesterol bueno”, despegan otras grasas que ya se encontraban adheridas a las paredes arteriales y las llevan con ellas. Así, se puede decir que las grasas insaturadas de cadena larga, como las de la familia omega, contenidas en el aceite de oliva o en el deliciosos aguacate, tienen un poder limpiador de arterias y protegen la salud cardiovascular, evitando los depósitos que se asocian a los infartos y otros accidentes cerebro-vasculares y del corazón.

Las grasas insaturadas de cadena larga, contenidas en los aguacates, tienen también un efecto positivo en el sistema nervioso de quien las consume, particularmente en los individuos muy jóvenes, como los niños de menos de un año o en edad preescolar, así como las mujeres embarazadas. Se sabe que dichas grasas recubren las neuronas y el tejido cerebral, permitiendo una correcta transmisión de los impulsos nerviosos que requiere el pensamiento, la coordinación muscular y el movimiento controlado. Son tan importantes las grasas de cadena larga e insaturadas de la familia omega, que la leche materna, igual que el aguacate, las contiene en grandes cantidades.

En los adultos y jóvenes resultan también sumamente importantes para dar mantenimiento al sistema nervioso y reconstruir las coberturas protectoras de los tejidos nerviosos, tanto periféricos (los que llegan a cada rincón de los músculos del cuerpo), como centrales (los que constituyen la masa cerebral) que se desgastan por el uso, digamos, normal en las actividades cotidianas, pero sobretodo, por culpa del estrés y el descanso inadecuado.

Las grasas contenidas en el aguacate son, por lo tanto, sustancias esenciales para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, y excelentes protectoras del sistema cardiovascular. Se pueden agrupar junto con otros alimentos que tienen más fama, como el aceite de oliva o el de pepita de uva, en el grupo de las grasas más recomendables para la salud. Esto es cierto, tanto para el aguacate consumido en fresco o en platillos preparados, como para el aceite de aguacate que hoy se comercializa en muchos de los supermercados de visita habitual.

Ahora lo sabemos: para cuidar la salud del corazón y evitar el depósito de grasas en las arterias, debemos elegir grasas de origen vegetal para aderezar nuestros platillos, evitando en lo posible las grasas de origen animal. Por eso, el aguacate se convierte en la opción para el cuidado de la salud. Salud para el sistema nervioso, para el corazón y sus vasos sanguíneos: aguacate.