

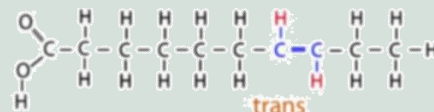
Cum sa evitam inca un ingredient nociv din alimentatia moderna: acizii grasi trans

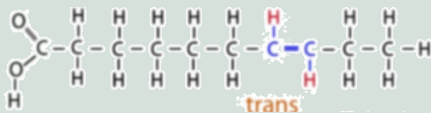


Relatia oamenilor cu alimentele este una complexa. Nu mancam exclusiv pentru a ne satisface necesitatile nutritionale, ci si din motive hedonice, culturale, etnice sau religioase. In principiu, mancarea trebuie sa aduca organismului substante nutritive necesare bunei sale functionari. Dincolo de acestea, insa, in mancare pot fi gasite substante cu actiune negativa, fie de origine naturala, fie aparute datorita interventiei intentionate sau accidentale a omului. Daca pentru multe din aceste substante efectele sunt cunoscute de mult timp, altele si-au aratat “adevarata fata” mai aproape de momentul actual. In aceasta ultima categorie intra si acizii grasi trans, chiar daca utilizarea lor nu este de data chiar recenta. A trebuit insa timp pentru a se acumula dovezi concrete ca ingestia lor este nociva si pentru a se lua masuri de limitare sau combatere a prezentei lor.

Dar ce sunt acizii grasi trans?!

Sunt o categorie aparte de grasimi, care are o structura speciala, deosebita fata de a restului acizilor grasi. Fara a intra in detalii chimice mai putin comprehensibile, e de subliniat ca aceasta structura aparte ii face sa aiba actiuni nocive metabolice. Printre cele dovedite stiintific de studii serioase, amintim efectul dislipemiant, de crestere a colesterolului “rau” (LDL-colesterolul), de scadere a celui bun (HDL-colesterolul), de crestere a raportului colesterolului total relativ la colesterolul “bun” (HDL), de crestere a valorilor unor parametri ce descriu inflamatia in corp si de interferare a bunei functionari a endoteliului vascular. De asemenea, inrautatesc sensibilitatea la insulina, mai ales la indivizii care au deja un grad de insulinoresistenta. In consecinta, consumul de acizi grasi trans creste riscul de cardiopatie ischemica, infarct de miocard sau de accidente vasculare cerebrale si, probabil, de diabet zaharat de tip 2. Astfel, in Statele Unite s-a apreciat ca aproximativ 20.000 de decese anuale au la origine boli de inima in aparitia carora consumul de acizi grasi trans a jucat un rol esential. In Danemarca, unul din primele state care a luat masuri in ceea ce priveste limitarea acizilor trans, se aprecia in anul 2001 ca aproximativ 50 000 de cetateni aveau un risc crescut de boala cardio-vascuara, exclusiv datorita consumului crescut de acizi grasi trans. Inca si mai mult, acizii grasi trans trec in laptele matern si sunt consumati de sugar, cu efecte necunoscute pe termen lung.



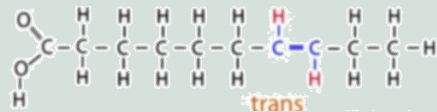


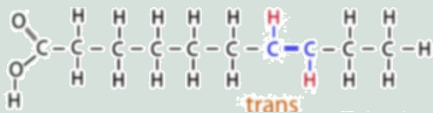
E de remarcat ca daca alti nutrienti pot avea actiuni duale, fiind, dupa caz, utili sau inutili, nocivi sau benefici, in cazul acizilor grasi trans nu exista efecte pozitive iar prezenta lor nu raspunde vreunei trebuinte a organismului. Autoritatea Europeana pentru Siguranta Alimentului (EFSA) a evaluat in 2010 actiunea acizilor trans in organism si a recomandat ca nivelul lor in dieta sa fie cel mai mic posibil, de preferinta aproape zero.



In aceste conditii, intrebarea pe care si-o poate pune orice consumator este unde se gasesc acizii trans, in ce alimente si cum au aparut, odata ce par a face numai deservicii celor care ii mananca. Acizii grasi trans pot fi de origine naturala sau rezultati in urma unui tip de procesare a grasimilor. Acizii trans naturali se formeaza in rumenul animalelor rumeatoare si se regasesc, ulterior, in produsele lactate si carnea provenita de la acestea (bovine, caprine si ovine). Cantitatile sunt variabile dar arar depasesc 4% din grasimile continute. Untul, branza grasa, smantana, carnea de oaie, capra sau vita contin acizi grasi trans, aportul lor insa este mic. Majoritatea acizilor trans provine insa din alta parte. Si aici, pentru a intelege lucrurile, trebuie sa facem o scurta istorie a acestui tip de grasimi. Din motive economice si tehnologice, la un moment dat a aparut necesitatea producerii de grasimi vegetale solide din materii prime lichide, deci din uleiuri. La sfarsitul secolului XIX s-a reusit acest lucru, printr-un procedeu numit hidrogenare, din care a rezultat un seu vegetal, de consistenta mai mica sau mai mare, cu anumite calitati foarte apreciate: durata de valabilitate mai mare ca a uleiurilor, rezistenta mai buna la tratamente termice repetate (de exemplu, la prajire) si adecvare particulara la anumite procedee tehnologice (mai ales la produse de patiserie si cofetarie). Daca procesul de hidrogenare este complet, grasimea este foarte solida si mai putin agreabila. Daca insa hidrogenarea este partiala, seul este semisolid si poate fi folosit in diferite alimente cu rezultate excelente. Din pacate, in timpul hidrogenarii partiale apar temutii acizi trans, ale caror efecte au inceput sa fie banuite abia mult mai tarziu, in a doua jumatate a secolului XX. Concret, seul vegetal partial hidrogenat a fost folosit la productia de margarine, pentru prajit (mai ales a alimentelor de consum rapid, a snacksurilor si produselor similare), in producerea de biscuiti, foetajuri, croissante, umpluturi de prajituri si creme diverse, inclusiv pentru napolitane sau bomboane de ciocolata, creme tartinabile dulci, sosuri gata preparate, baze deshidratate pentru supe, sosuri si diferite mancaruri, etc. Pe masura ce studiile au atras atentia asupra riscurilor pentru sanatate, industria a cautat solutii alternative la hidrogenare, astfel incat cantitatea de acizi grasi trans sa scada. Astfel, margarinele de masa au inceput sa fie produse prin transesterificare (ce nu duce la formarea de acizi trans) si in multe preparate seul vegetal a fost inlocuit cu uleiuri tropicale, cum este cel de palmier, care sunt in mod natural solide. Desi asemenea masuri au dus la scaderea consumului de acizi trans, acestia au continuat sa fie prezenti in alimente, mai ales in produsele cu preturi accesibile. Din pacate, asta i-a facut sa fie in continuare ingerati in cantitati destul de mari in majoritatea tarilor europene, fapt care a dus la necesitatea reglementarii prezentei lor in produsele aflate pe piata.

Referitor la reglementare, trebuie notat ca aici Organizatia Mondiala a Sanatatii a oferit cateva solutii, cele mai importante fiind stabilirea unei limite maxime admise si/sau inscrierea cantitatii de acizi grasi trans pe etichetele nutritionale. Ambele sunt eficiente si au fost adoptate, una, alta sau ambele in mod diferit in diverse tari ale lumii. Totusi simpla inscriere pe eticheta a cantitatii de acizi trans poate fi eficienta doar pentru un cumparator foarte educat din punct de vedere nutritional si care, in plus, are rabdare sa citeasca toate detaliile de pe etichete. Ori este destul de clar ca impactul unei masuri de acest gen este minim si ca metoda limitei maxime este cea mai eficienta. Dealtfel ea a fost adoptata in ultimii ani in mai multe tari





europene, si in Romania existand un proiect de lege in acest sens (care a devenit redundant odata cu adoptarea regulamentului european in anul 2019)

Tinand seama de aceste aspecte si chiar daca ingestia de acizi trans in Europa este apreciata ca moderata sau mica, s-a luat decizia ca este corect si eficient sa se stabileasca o valoare maxime permisa in produsele alimentare. In acest fel comertul liber pe piata unica europeana va pune la dispozitia fiecarui locuitor al Europei, indiferent de tara, doar produse cu un nivel mic sau nesemnificativ de acizi grasi trans. In stabilirea valorii limita, s-au luat in seama indicatiile Organizatiei Mondiale a Sanatatii care spun ca nivelul de acizi trans trebuie sa fie mai mic de 1% din aportul energetic al unei zile. Astfel, limita legala in noul regulament este de 2% din totalul grasimilor continute intr-un produs. Limita se refera la acizi grasi trans adaugati, proveniti din alte surse decat cele animale, unde acestia apar in mod natural.

Fiind vorba de un regulament (Regulamentul 649/2019), el trebuie aplicat obligatoriu in toate statele Comunitatii Europene, deci si in Romania. Pentru a permite implementarea masurilor tehnologice de catre producatorii de alimente, dar si pentru a permite organelor de control sa isi puna la punct mecanismele specifice de verificare, exista un interval de gratie de pana in 2021 al implementarii regulamentului. Deci pana atunci produsele care au acizi trans adaugati in cantitate mai mare pot fi comercializate. Abia peste 2 ani ne vom putea bucura de produse sigur din acest punct de vedere. Ce este de facut pana atunci?! Cititi cu atentie etichetele produselor alimentare si evitati-le pe cele care contin grasimi hidrogenare. Iar acolo unde nu sunt etichete cu ingrediente, pentru ca alimentele nu sunt preambalate si deci producatorul nu este obligat sa le eticheteze, incercati sa consumati cat mai rar anumite categorii si asa nesanoase: produse de patiserie/cofetarie, dulciuri cu crema sau produse de fast food prajite in grasimi solide. Si nu uitati: acizii grasi trans sunt daunatori indiferent de sursa din care provin, fie ea naturala sau artificiala.

