

Desde el lunes
20/7 hasta el 26/7

Auténtica calidad.
Puro sabor.



ALESTO

Más de frutos secos

-11%

Plan

3.09

9-49

Descubre más



Vale la pena.

Desde el lunes
20/7 hasta el 26/7

Auténtica calidad.
Puro sabor.



ALESTO

Más de frutos secos

-15%

Plan

2.75

9-49

Descubre más



Vale la pena.

Tu vida necesita Alesto

Alesto

Estados Unidos

NUTRICIÓN

¿Los aceites de semillas nos están envenenando lentamente sin que lo sepamos?

- Aunque las evidencias sugieren lo contrario, circula el rumor por internet de que el aceite de girasol y, en general, los aceites de semillas, son “tóxicos” y nos están envenenando por dentro sin que lo sepamos
- ¿Puede ChatGPT sustituir a una dietista-nutricionista?



El de girasol es uno de los aceites de semillas más demonizados (Getty Images/Stockphoto)

Antonio Ortí
24/12/2024 07:00

Para sus detractores, los aceites de semillas inflaman al organismo y dejan “cara de cortisol” (en TikTok hay miles de videos sobre este asunto), “pudiendo llegar a ser mortales”, según indica David Gillespie, un autor que ha publicado best sellers tan polémicos como *Toxic Oil*, un libro que tiene como subtítulo: “Por qué el aceite vegetal te matará y cómo salvarte”.

Una parte de quienes odian a los aceites de semillas los denominan “los odiosos ocho”, en honor a la película de Quentin Tarantino, aunque aquí los “malos” son otros: el aceite de girasol, maíz, salvado de arroz, cártamo, cacahuete, algodón, pepitas de uva y canola o colza.

HONDA

CR-V

Plug-in Hybrid

Pruébalo y enamórate



Te esperamos

8 años

condiciones

Tu primera cita >

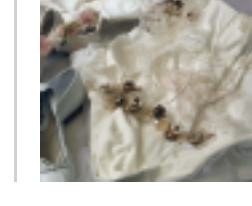
El mensaje que hay que transmitir a la población es que los aceites de semillas son seguros

Manuel Moñino

Dietista-nutricionista

Los tiros parecen ir porque este tipo de aceites requieren disolventes orgánicos para poder extraer la materia grasa, al igual que sucede, por ejemplo, con el aceite de orujo de oliva. Por este motivo, los enemigos del aceite de girasol dicen preferir las grasas de origen animal (como la mantquilla o el sebo), aunque sean saturadas.

La creencia de que los aceites de semillas son un peligro para la salud pública ha tenido este año un gran recorrido en los países anglosajones, motivando que *The New York Times* haya tenido que salir a la palestra para [desmentirlo](#), al igual que han hecho *Business Insider* o la *BBC*, así como un buen número de estudiosos de la nutrición que se pasan el día [revisando estudios](#) o haciéndolos ellos mismos.



Lee también

Memorias de una niña superviviente del síndrome del aceite tóxico

DOMINGO MARCHENA

“El mensaje que hay que transmitir a la población es que los aceites de semillas son seguros y han demostrado ser beneficiosos para la salud, aunque la mejor opción siempre será el aceite de oliva”, puntualiza [Manuel Moñino](#), dietista-nutricionista con especialidad acreditada de Salud Pública.

Aunque es cierto que para obtener estos aceites son necesarios procesos de refinado, “son precisamente esos procesos los que aseguran su calidad y seguridad, al eliminar sustancias volátiles que pueden tener efectos perjudiciales y limitar su estabilidad”, explica este experto.



Aceite de maíz (Getty Images)

Entonces, ¿no pasa nada por freír unos boquerones enharinados o unas patatas en aceite de girasol? “En efecto, no hay ninguna razón para pensar que el aceite de girasol sea perjudicial, ya que tiene un perfil graso muy interesante, por ser rico en omega -6, omega-3 y vitamina E”, responde este investigador adscrito al **CIBEROBN** del Instituto Carlos III y que también preside el comité científico de la Asociación “[5 al día](#)”.

Quienes tienen “la rabia a 42 grados centígrados” (otra expresión que parece haber hecho fortuna en las redes sociales) debido a que “las grasas vegetales dejan la cara tan redonda e inflada como una sandía”, señalan que el motivo por el cual los aceites de semillas son tan dañinos es que proporcionan un exceso de omega-6, que nuestro organismo convierte en compuestos inflamatorios.

El aceite de girasol tiene un perfil graso muy interesante

Manuel Moñino

Dietista-nutricionista

De nada sirve argumentar que muchos ensayos clínicos han demostrado que cuando las personas sustituyen las grasas saturadas de origen animal por aceites de semillas o por aceites vegetales como el de oliva, desciende significativamente el colesterol LDL o “malo” y, consiguientemente, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por no hablar de que los ácidos omega-6, además de proporcionar algunos componentes que nuestro organismo trasforma en compuestos pro-inflamatorios, también dan lugar a procesos anti-inflamatorios, anti-coagulantes o hipotensores.

Según informa *The New York Times*, **Robert F. Kennedy**, un abogado y político que es mundialmente conocido por ser un activista “antivacunas” y que recientemente ha sido nominado por el presidente electo, Donald Trump, para ser secretario de Salud y Servicios Humanos, es uno de los que más se oponen a los aceites de semillas. Kennedy ha manifestado que los estadounidenses están siendo “envenenados sin saberlo” por estos “aceites tóxicos que [matan lentamente](#) y aumentan las [tasas](#) de diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas”. Según ha posteoado en X, todo empezó a torcerse cuando en 1990 McDonald’s y las empresas de comida rápida sustituyeron el sebo de cerdo con el que preparaban sus hamburguesas y patatas fritas por aceites de semillas.

Robert F. Kennedy Jr.
@RobertKennedyJr · Seguir

Seed oils are one of the most unhealthy ingredients that we have in foods. We need to Make Frying Oil Tallow Again. 🇺🇸



Mirar en X

11:55 p. m. · 25 oct. 2024

47,4 mil · Responder · Copia enlace

Leer 1 mil respuestas

“La mejor manera de asegurar la difusión de bulos es contar solamente pequeños trocitos de verdad”, recalca Moñino. Los ácidos grasos omega-6 están relacionados con la producción de elementos que intervienen en el control de la presión arterial, la coagulación sanguínea o la inflamación. Cuando hay un exceso de omega-6, podría pensarse que se potencian los efectos pro-inflamatorios. Sin embargo, “a día de hoy no hay evidencia científica de que esto ocurra en realidad”, salpimenta Moñino.

A título informativo, los críticos a los aceites de semillas dejan fuera de su lista negra al aceite de oliva (ya que no proviene de una semilla, sino del fruto del olivo), así como al aceite de soja (por proceder de un frijol).



Lee también

¿Qué aceite es tan saludable como el de oliva?

ATOR SÁNCHEZ

Aunque sus efectos sobre la salud varían según los ácidos grasos que contienen, las plantas de las que se extraen y cómo se procesan, los aceites vegetales se consideran, en general, amigables para el corazón (especialmente el de oliva).

¿Qué aceites vegetales son más saludables?

Los aceites con un perfil nutricional más interesante, apunta Moñino, son el de oliva, el de canola o colza y el de girasol, especialmente cuando es alto oleico. La mejor estrategia nutricional, indica este experto, es consumir una amplia variedad de fuentes dietéticas de grasas: aceite de oliva, aceites de semillas, frutos secos, semillas oleaginosas, pescados y mariscos.

Entonces, ¿es bueno tener en la cocina diferentes tipos de aceite? “Sí”, contesta Moñino. Aunque el aceite ideal para freír es el de oliva virgen por sus ventajas nutricionales y por no humear hasta alcanzar los 210 grados centígrados de temperatura (una temperatura superior a la temperatura ideal de fritura, que se sitúa en 180 grados centígrados, la misma que tienen los aceites de semillas) no hay ningún problema para freír unas patatas en aceite de girasol (más allá de que sea menos estable al calor y, por tanto, no pueda reutilizarse tanto como el de oliva, al degradarse más) o en preparar una vinagreta al aceite de sésamo para cocinar un magret de pato.

Ahora bien, lo ideal es que prevalezca el [aceite de oliva](#) como grasa principal de uso diario y, siempre que se pueda, elegir el virgen extra.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

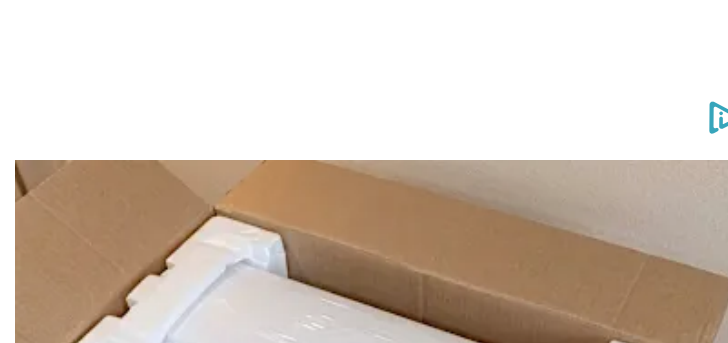


Pablo González, albañil español en Noruega: "Hay dinero, pero no hay mano de obra cualificada"

To puede gustar



El médico aconseja: «Haz esto todos los días para desparas el hígado y quemar la grasa...»
Patrocinado por dietistodoccardiologos



Probamos el mini aire sin instalación: este es el veredicto
Patrocinado por Consumo

Los mejores videos



El 40% de los vecinos desalojados por el socavón del Putxet desconocen cuándo podrán volver a sus casas

BBVA

Venezuela sigue necesitando tu ayuda



Dona ahora

O₂

Cuando todo

