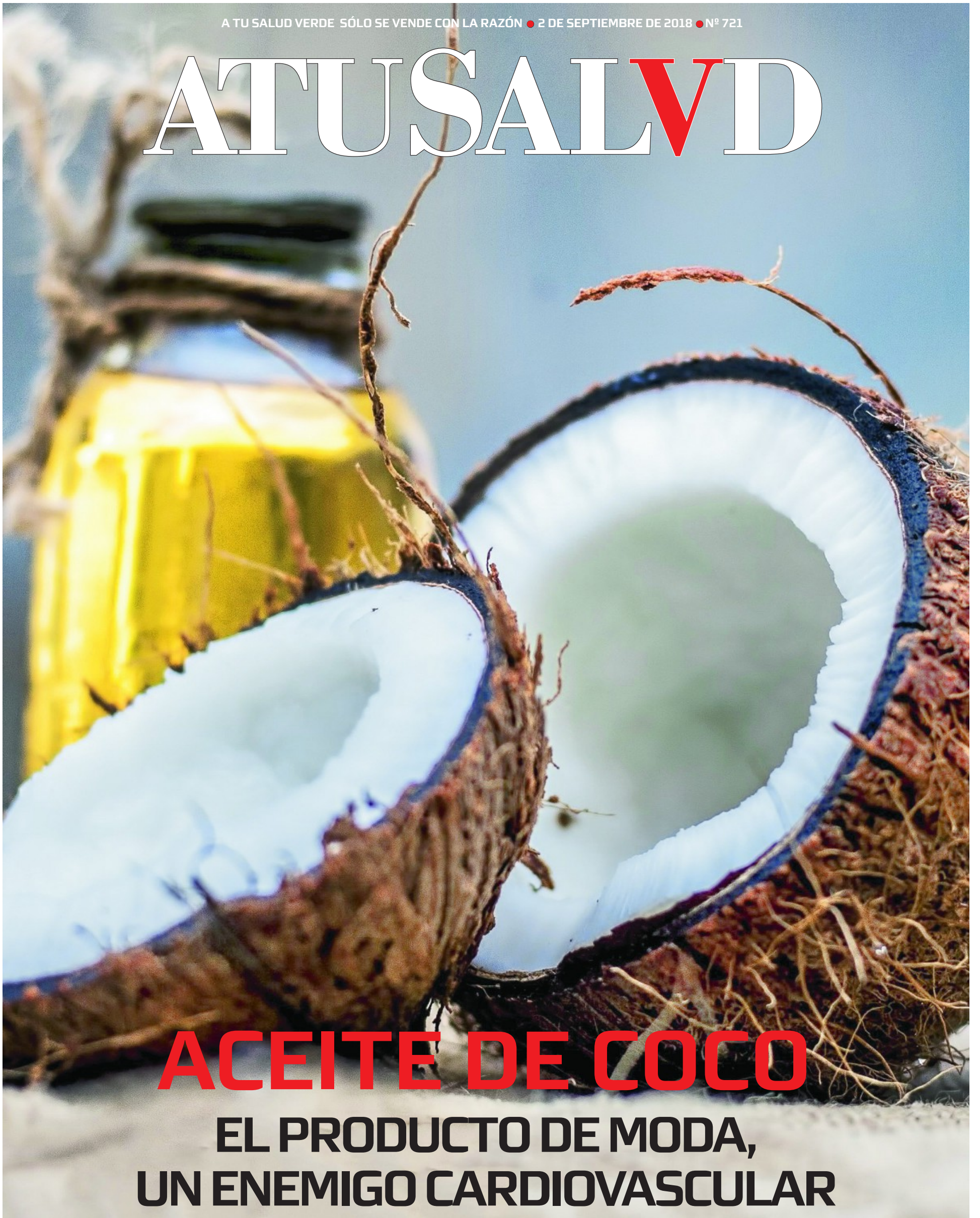


# ATU SALV **V** ID



**ACEITE DE COCO**  
EL PRODUCTO DE MODA,  
UN ENEMIGO CARDIOVASCULAR

PILAR PÉREZ • MADRID

**N**i «súper alimento», ni «veneno puro». El coco tiene propiedades saludables en su conjunto, pero si se opta por tomarlo en forma de aceite hay que ser cautos y conocer muy bien cómo y en qué cantidades. Los expertos consultados por A TU SALUD sobre la polémica desatada por las declaraciones de la doctora Karin Michels, directora del Instituto para la Prevención y Epidemiología de Tumores de la Universidad de Driburgo y profesora de la Escuela de Salud Pública TH Chan de la Universidad de Harvard, matizan su contenido, pero se muestran más a favor de restringir su uso a determinadas ocasiones puntuales y advierten de que «para qué emplear un ingrediente foráneo a nuestra dieta mediterránea, ya rica en las propiedades que se le atribuyen al aceite de coco. Además tiene el doble de grasas saturadas que la mantequilla y la manteca. En total, tiene un 90%», explica Marta Villarino Sanz, doctora en Nutrición y tesorera del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (Codinma).

Quizás, esa es la primera «pega» que le encuentran todos los especialistas a este alimento, que por moda, más que porque se lo merezca, según ellos, y que en la actualidad se ha llegado a calificar de «súper alimento», sólo porque determinadas «celebrities» aleccionan a sus seguidores en temas de salud y bienestar sin contar con la formación necesaria. Más allá de las declaraciones de la doctora Michels, en la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard han realizado estudios en profundidad sobre las propiedades del aceite de coco y encuestas sobre su empleo en EE UU. Entre los datos más relevantes que han hecho públicos destaca que siete de cada diez estadounidenses lo usan como un ingrediente «saludable», frente a los que poco más de tres de cada diez nutricionistas así lo recomiendan.

Además, se emplea con frecuencia en dietas cetogénica y paleolítica. Y no hay que olvidar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo diario de grasas saturadas (que incluye el aceite de coco) a menos del 10% de las calorías totales, y por tanto su ingesta debe ser limitada, ya que se asocia a un aumento del riesgo cardiovascular.

En España, su utilización aún es puntual, aunque por moda gana terreno. Si bien es cierto, que las opciones de aceites incluidos en la dieta Mediterránea –oliva,

girasol– sí que son saludables con muchos estudios científicos que así lo avalan. «España no es un país productor de coco, por tanto, es difícil (y caro) obtener su aceite virgen de extracción reciente y que conserve todas sus propiedades como ocurre con el aceite de oliva virgen, grasa de consumo recomendado en nuestro país por las propiedades saludables demostradas», recalca Patricia Yáñez Esquiróz, dietista del Área de Nutrición Hospitalaria de la Clínica Universidad de Navarra.

Desde un punto de vista nutricional,

# Aceite de coco

## Sus grasas saturadas, el enemigo de las arterias

Pese a ser un aceite de origen vegetal, tiene un 90% de grasas «malas». Se desaconseja en personas con obesidad y patologías coronarias

Gilberto Pérez López, endocrinólogo y pediatra del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Luz Quirón de Madrid, apunta que «el aceite de coco en términos de macronutrientes está compuesto totalmente (100%) por grasas (0% proteínas y 0% hidratos de carbono). Los ácidos grasos predominantes son el ácido láurico (~48%), ácido mirístico (~18%), ácido palmítico –palmitato– (~9%) y ácido esteárico (~7%). También contiene linoleico (< 2%). Puede contener fósforo y vitamina E. Esto significa que la mayor parte de su composición esta basada en grasas saturadas».

Esto quiere decir que el consumo de grasas saturadas aumenta discretamente el colesterol bueno (HDL) y significativamente el colesterol malo (LDL), y en diversos estudios se ha asociado con aumento del riesgo y la mortalidad cardiovascular (infarto agudo de miocardio, ictus). «Por lo tanto, parece que sus efectos no son favorables para la salud de forma global», subraya Pérez López. En este sentido, «al tratarse de un alimento rico en ácidos grasos saturados, su consumo estaría limitado en personas con alto riesgo cardiovascular y aquellas que desean bajar de peso por su alto contenido calórico. El Grupo de Trabajo de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) y la European Atherosclerosis Society (EAS) enmarca el consumo de aceite de coco, junto con el aceite de palma, mantequilla, beicon, grasas trans... como consumo «ocasional y en cantidades limitadas» en las guías para el tratamiento de las dislipemias así como para la prevención cardiovascular», comenta Yáñez Esquiróz.

Con todo ello, la portavoz de Codinma no duda en afirmar que «calificarlo de veneno resulta una forma drástica de hacer políticas de prevención, pero útil si funciona. Porque claramente estamos ante un elemento nocivo a largo plazo. Estas grasas saturadas al final tienen que ver con la placa de ateroma y el desarrollo de arterosclerosis, y personas con sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares

Beatriz Larrea Nutricionista Holística; [www.beatrizlarrea.com](http://www.beatrizlarrea.com); Instagram: @blarrea

«La única fuente de ácido láurico, además del coco, es la leche materna»

-En los últimos tiempos hay quien lo ha considerado nocivo, incluso un veneno. ¿Por qué?

-Si la grasa saturada fuera tan mala no formaría parte del alimento perfecto para el ser humano. Al parecer, lo que dicen los estudios más recientes es que los problemas cardiovasculares no vienen sencillamente por comer grasas saturadas, sino por un conjunto de factores mucho más complejos. La causa de las cifras tan altas de enfermedades cardiocerebrovasculares

es un incremento en el consumo de hidratos refinados y de productos cargados de azúcares, de la mano de un mayor consumo de aceites de mala calidad, ya sean omega-6 oxidados o aceites hidrogenados, más una creciente respuesta inflamatoria en el cuerpo. Las grasas saturadas de buena calidad, dentro de una dieta equilibrada, son necesarias para una buena salud. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no es lo mismo una hamburguesa frita con queso, que el coco. Las grasas saturadas de

los animales también han sido corrompidas por la industria. Hoy los animales no son criados en libertad, son sedentarios, lo que incrementa su porcentaje de grasas saturadas. Además, tienen todo tipo de aditivos, conservantes, colorantes y hormonas.

-Lo que parece incontestable es que hay que tener cuidado con la cantidad de aceite de coco que se consume a diario, ¿no?

-Bueno, como con todo en la vida. El bró-



**CONTENIDO EN GRASAS DE DISTINTOS ACEITES**

En gramos



- Ácidos grasos, monoinsaturados
- Ácidos grasos, poliinsaturados
- Ácidos grasos saturados
- Ácido palmítico
- Ácido oléico

**CONTENIDO EN VITAMINAS**

Vitamina E

Palma	21,7 mg	0 µg
Girasol	56,0 mg	0 µg
Oliva	12,0 mg	3 µg
Coco	0,11 mg	0 µg

Vitamina A

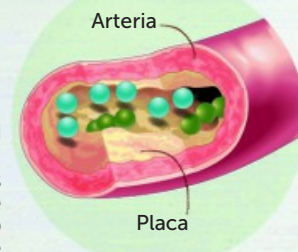
**Funciones del HDL**  
Transporte reverso del colesterol: retirar el exceso de grasa de las arterias y transportarlo hacia el hígado para su excreción. Única lipoproteína capaz de extraer el colesterol malo que se adhiere a las paredes de la arteria



**Colesterol bueno (HDL)**  
Circula por la sangre sin adherirse y se metaboliza en el hígado

**Capacidades:**  
Antioxidante  
Antiinflamatorio  
Vasodilatador

**Colesterol malo (LDL)**  
se adhiere a las arterias creando una placa que obstruye el paso de la sangre



Fuente: SEN/OCU/BEDCA/SEC

deberían evitarlo», resume Villarino Sanz. Al mismo tiempo, esta doctora en Nutrición explica dónde está su atracción: «Tiene un sabor muy rico, es muy palatable, muy suave y dulce».

Además, como explica la dietista de la Clínica Universidad de Navarra, «no existen estudios científicos con suficiente rigor como para atribuirle propiedades de "súper alimento" ni de "puro veneno", pero tampoco se podría recomendar el aceite de coco como grasa de elección diaria a la hora de cocinar o aliñar un plato ya que no hay suficientes investigaciones que avalen que el ácido laúrico, principal componente de

**LAS PROPIEDADES POSITIVAS DEL COCO**

Desde la Clínica Universidad de Navarra, Yárnoz Esquiróz explica que «el valor calórico del coco es el más alto de todas las frutas. Su composición se caracteriza por un aporte alto de grasas y baja cantidad de hidratos de carbono y de proteínas. Sin embargo, el coco fresco aporta casi un 20% de las recomendaciones de consumo de fibra. Por tanto, una toma ocasional de coco fresco mejoraría el estreñimiento. Además, al tratarse de una fruta tropical, su contenido en minerales es alto, especialmente, el agua que contiene». Por ello, la tesorera de Codinma comenta que «justo el aceite es la forma menos acertada de aprovechar los beneficios de esta fruta. Frente al prensado en frío que para obtener el aceite de oliva, en este caso, el proceso para conseguir este producto precisa de cierta temperatura, y además, en el mismo perdemos la fibra, uno de los grandes baluartes de este alimento, y los minerales contenidos en su agua».

las grasas saturadas de este aceite, tenga un perfil protector o neutro frente a eventos cardiovasculares». Como resume Pérez López, «el aceite de coco no parece diferenciarse de otras fuentes de grasas insanas, por lo que sus efectos saludables son cuestionables. El consumo de la pulpa (de alto valor nutricional) y sus efectos neutros en el riesgo cardiovascular, no son extrapolables al aceite. Por ello, la toma del mismo así como del resto de productos con grasas saturadas debe limitarse y dar preferencia a grasas saludables (como las insaturadas), presentes en la dieta mediterránea, como el aceite de oliva».

coli es maravilloso, pero si te alimentas solo de brócoli, enfermarás. Todo es dentro de un estilo de vida saludable, en el que se deben consumir cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y grasas saludables del aguacate, coco, semillas, frutos secos. Y si quieres algo de animal, que sea de buena calidad. También creo que los nutricionistas, médicos y expertos en salud debemos unir fuerzas para combatir a nuestro verdadero enemigo. Cuando vas a un restaurante, al aeropuerto, cafeterías, escuelas, etc., no ves coco ni alimentos naturales, más bien sólo encuentras alimentos procesados cargados de los tres venenos blancos: azúcar refinada, sal refinada y aceite refinado. Esto sí que es dañino para la salud.

**-¿Cuáles son las principales propiedades del aceite de coco?**

-Incrementa el colesterol «bueno», el HDL. Mejora la calidad y el tamaño de cualquier

tipo de colesterol. Mejora tu perfil lípido. Culturas que consumen el 60% de su dieta a base de coco no tienen problemas cardiovasculares. También contiene un tipo de grasa saturada llamada triglicéridos de cadena media que, según algunos estudios, impulsa el metabolismo, revierte la resistencia a la insulina y mejora la función cognitiva. El aceite de coco también es antifúngico y antibacteriano, y contiene ácido laúrico, un tipo de grasa maravillosa para el sistema inmunológico. La única fuente de ácido laúrico además del coco es la leche materna, la cual contiene un 24% de grasa saturada.

**-Hay quien sostiene que incluso es eficaz contra los piojos, que tomar 10 ml de aceite de coco virgen al día puede reducir la barriga en 6-10 semanas, que es el mejor aceite de masaje corporal para los recién nacidos e incluso que puede elevar el colesterol bueno**

**sin hacer lo mismo con el malo, que aumenta la energía, que es quemagrasas, que tiene propiedades antimicrobianas... ¿Qué hay de cierto?**

-Vamos por partes. El coco mejora tu perfil lípido, el tipo de grasa que contiene es quemada de una manera muy eficiente por las células y el hígado, lo cual da energía instantánea, mejorando el metabolismo y sin tener un impacto en los niveles de insulina en sangre. Es maravilloso para hidratar tanto en bebés como en adultos. Un consejo mío es usarlo como desmaquillante y como mascarilla para el pelo. También, al ser una grasa saturada, resiste temperaturas altas sin oxidarse. Esto es importante ya que las grasas insaturadas, sobre todo el omega-3 y el omega-6, se oxidan fácilmente al contacto con la luz y el calor. La grasa oxidada genera radicales libres y puede ser un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Por eso

es mejor cocinar con grasas saturadas o mono insaturadas como el aceite de coco, ghee y oliva.

**-¿Cuánto tiempo se lleva utilizando el aceite de coco?**

-En España poco, pero en las culturas del Pacífico desde siempre. En los países donde hay coco se consume de la misma manera que el aceite de oliva en España. Hace poco fui a Polinesia, y me sorprendieron las tasas tan altas de obesidad. La gente me contaba que esto sucedió desde que abandonaron su dieta tradicional, donde utilizaban el coco de manera regular, y la sustituyeron por la dieta norteamericana, alta en aceites omega-6 refinados e hidratos simples.

EL RINCÓN  
DE MARTA ROBLES

