

Alimentos funcionales: *esteroles vegetales contra la hipercolesterolemia*

Q.F. Graciela HERMIDA
Directora Técnica. Departamento Técnico de CONAPROLE

- Las enfermedades cardio y cerebrovasculares son la principal causa de muerte en nuestro país. Para prevenirlas, el colesterol elevado, junto a otros factores de riesgo, debe ser controlado. Una alimentación saludable es primordial para alcanzar dicho objetivo.
- Dentro de un patrón alimentario adecuado, los alimentos funcionales son hoy en todo el mundo un reconocido aliado en la prevención de enfermedades. Así, los alimentos con esteroides vegetales se recomiendan para la disminución del colesterol LDL por su seguridad y eficacia científicamente comprobada.

¿Qué son los esteroides/estanoles vegetales?

Los esteroides y sus formas saturadas, estanoles vegetales, o en general fitoesteroides, son compuestos naturales de estructura similar al colesterol, siendo integrantes esenciales de la membrana celular de las plantas. Su estructura difiere de colesterol en la cadena lateral unida al anillo esteroideo.

Los aceites poco refinados, verduras, frutos secos y legumbres aportan a nuestra alimentación pequeñas cantidades de estos componentes. Por el bajo contenido en los alimentos y la proporción de ellos en toda nuestra ingesta, las

cantidades de esteroides vegetales que consumimos diariamente se encuentra entre 150-400 mg. Esta cantidad es insuficiente para lograr disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

Estatus

Los esteroides vegetales tienen estatus GRASS (Generally Recognized As Safe) en EEUU y en la Unión Europea, y han sido autorizados claims por FDA y UE relativos a la disminución del colesterol y la relación de la disminución de colesterol y reducción de riesgo coronario.

Funcionalidad reconocida

Desde 1950 se ha estudiado a los esteroides y estanoles libres o como ésteres de esteroides, en relación a sus beneficios para la salud reconociéndose desde entonces su efectiva acción en la disminución del colesterol plasmático.

En 1997 se lanza el primer alimento con estos fitoquímicos, y a partir de ese momento se han incorporado a la dieta de consumidores de Europa, Australia, EEUU etc., diferentes tipos de alimentos que los incluyen. Así, la American Heart Association, la International Atherosclerosis Society, la Fundación Nacional para la Salud de Australia, la National Cholesterol Education Program ATP III (EEUU) y The Flemish Dietetic Association (Bélgica) recomiendan la inclusión de alimentos enriquecidos con este-

