

Grasas trans en Argentina

¿Qué son, dónde están y por qué es necesario eliminarlas?



INTRODUCCIÓN

Argentina, en el año 2010, fue pionera en la regulación de las grasas trans de origen industrial. No obstante, actualmente existe una desactualización respecto a los límites que proponen los organismos internacionales, y es necesario que el Estado avance hacia mejores estándares de protección del derecho a la salud y a la alimentación adecuada.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), las grasas trans ocasionan más de medio millón de muertes cada año y son un factor importante en la generación de enfermedades cardiovasculares, entre otras crónicas no transmisibles. La evidencia científica es contundente al demostrar que no existe umbral de ingesta seguro y que son nocivas para la salud. Por tal motivo, las recomendaciones internacionales se dirigen a eliminar o limitar al mínimo posible la presencia de los ácidos grasos trans (AGT) en la cadena mundial de suministro de alimentos.

*A partir de una revisión de la evidencia científica actualizada, este documento tiene como fin **abordar conceptos claves en torno a las grasas trans**: sus efectos en la salud, los usos por parte de la industria alimentaria, los esfuerzos regulatorios que tanto a nivel internacional como regional se vienen haciendo para reducir su presencia en los productos alimenticios y la normativa actual de Argentina junto a sus principales desafíos. Concluye con la propuesta de mejora normativa presentada por la sociedad civil.*

UNA APROXIMACIÓN A LAS GRASAS TRANS

¿Qué son las grasas trans industriales?

Las grasas trans de origen industrial son elaboradas mediante un proceso llamado "hidrogenación", el cual transforma los aceites vegetales líquidos en grasas semisólidas.


Con estas grasas hidrogenadas se fabrican muchos productos de consumo habitual: margarinas, galletitas, baños de repostería, alfajores, barras de cereal, snacks salados (palitos o papas fritas), productos pre-cocidos (empanadas, croquetas, canelones o pizzas), tapas de pascualina, productos de panificación, amasados de pastelería, entre otros.

También se generan naturalmente en el estómago de rumiantes, por lo que las podemos encontrar en la leche y grasa de estos animales. Sin embargo, la proporción de grasas trans aportada de forma natural es pequeña respecto de la contenida en productos industriales.

¿Dónde las encontramos?

Los aceites parcialmente hidrogenados que contienen AGT se introdujeron al mercado a principios del siglo XX y fueron rápidamente adoptados por la **industria de los alimentos**, por brindar mayor período de conservación, mayor duración de fritura y disminuir costos. Estos aceites por lo general, tienen una concentración de entre 24% y 45% de grasas trans, constituyéndose de este modo en una de sus principales fuentes.

Sin embargo, es importante destacar que el uso de grasas trans también se extendió tanto en **hogares** como en **locales de preparaciones alimenticias**, ya que forman parte de ingredientes con los que se cocina, como margarinas y aceites.





Muchos restaurantes y locales de comida rápida utilizan aceites con grasas trans para freír alimentos, debido a que pueden ser reutilizados muchas veces. Por lo tanto, es muy frecuente encontrar este tipo de grasas en frituras tales como milanesas, papas fritas, croquetas, aros de cebolla, bastones de mozzarella, nuggets de pollo, rabas, empanadas, etc. A su vez, el exceso de uso de margarinas para cocinar, genera la presencia de grasas trans en preparaciones horneadas como facturas, tortas, galletitas, panes para hamburguesas, donas, masas, tartas, entre otros. Asimismo, varios comercios suelen utilizar pre-mezclas que generalmente tienen estas grasas entre sus ingredientes, como aquellas para bizcochuelo o pre-pizza, milanesas y medallones pre-fritos, aderezos para ensaladas, croutones de pan tostado, etc.

Además de ser fáciles de usar, económicas de producir y durar mucho tiempo, las grasas trans les dan a los alimentos un sabor y una textura deseables. Todo esto aumenta la palatabilidad y así, el deseo por el consumo de este tipo de preparaciones.

¿QUÉ IMPACTO GENERAN EN NUESTRA SALUD Y POR QUÉ LOS ESTADOS DEBEN REGULARLAS?

Durante años la industria alimentaria utilizó el “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” creyendo que era saludable justamente por ser de origen vegetal. Contrario a esa creencia, el consumo de AGT tiene una enorme cantidad de efectos nocivos en la salud humana y no se le reconoce efecto benéfico alguno.

El consumo de grasas trans aumenta automáticamente el colesterol LDL (o “malo”) favoreciendo, mediante diversos procesos fisiológicos, la formación de placas de ateroma que causan un endurecimiento de las arterias, disfunción en el revestimiento del corazón, así como obstrucción del flujo sanguíneo normal.

Según investigaciones de la OMS, las grasas trans son un factor importante en la generación de **enfermedades cardiovasculares** (ECV), así como de **enfermedades crónicas no transmisibles** (ECNT). Se ha demostrado que aumentan el riesgo de enfermedades como cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular isquémico, inflamación, diabetes mellitus y cáncer. Por todo esto, además incrementan el riesgo de discapacidad y de muerte prematura.

La OMS afirma que la mejor estimación a escala mundial, obtenida con un método analítico integral, indica que 537.000 muertes por cardiopatías coronarias fueron atribuibles al consumo de AGT en 2010. De estas muertes, 160.000 ocurrieron en la Región de las Américas y 45% de ellas prematuramente.

Es este contexto el que determina la necesidad de que los Estados elaboren e implementen **políticas públicas** para eliminar los ácidos grasos trans del suministro de alimentos, en pos de garantizar el derecho a la salud y a la alimentación adecuada de su población.

En el año 2018, la OMS lanzó el paquete de medidas **REPLACE** -por sus siglas en inglés-, que propone a los Estados seis áreas de acción estratégica para **limitar la ingesta de AGT** (tanto en los producidos industrialmente como los rumiantes) a no más del 1% de la energía total o 2.2 gramos por día para una dieta diaria de 2,000 calorías, y/o **eliminarlas** del suministro mundial de alimentos para el año 2023. Estas medidas son:

R E P L A C E	RE VIEW	Examen de las fuentes dietéticas de grasas trans de producción industrial y de los cambios de políticas necesarios.
	PRO MOTE	Fomento de la sustitución de las grasas trans de producción industrial por grasas y aceites más saludables.
	LEG IS LATE	Legislación o aprobación de medidas regulatorias para eliminar las grasas trans de producción industrial.
	ASS ES	Evaluación y seguimiento del contenido de grasas trans en los alimentos y de los cambios de su consumo por la población.
	CRE ATE	Concientización de planificadores de políticas, productores, proveedores y la población sobre los efectos negativos de las grasas trans en la salud.
	EN FORCE	Obligación de cumplimiento de las políticas y regulaciones.



En esta línea, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) también ha manifestado que es necesario, factible y eficaz promover medidas regulatorias que eliminen o reduzcan las grasas trans. Así, en el año 2020 emitió el **“Plan de acción para eliminar los ácidos grasos trans de producción industrial 2020-2025”**, a fin de facilitar la implementación de estas políticas a nivel nacional. Para ello, se propusieron 4 líneas estratégicas, que tratan los pasos fundamentales y las mejores prácticas para llevarlos a cabo:

1. Promulgar políticas públicas para eliminar los AGT del suministro de alimentos o limitarlos al 2% del contenido total de grasas en todos los productos alimenticios.
2. Controlar el cumplimiento de la política pública a través de un sistema de control definido.
3. Evaluar el progreso de las medidas implementadas y sus efectos sobre el suministro de alimentos y el consumo humano.
4. Concientizar a los diversos sectores de la sociedad sobre los efectos perjudiciales de las grasas trans para la salud y los beneficios que conlleva su eliminación.

La experiencia en otros países y la evidencia científica aportada por organismos expertos en la materia, demuestran que la eliminación de los AGT de origen industrial, así como su sustitución por otras grasas y aceites más saludables, es posible. Asimismo, las investigaciones resaltan que este tipo de regulaciones han permitido:

- Proteger y salvaguardar la salud de la población.
- Reducir muertes innecesarias.
- Contribuir a abordar las desigualdades en la salud.
- Ahorrar costos de atención relacionados a enfermedades cardiovasculares y crónicas no transmisibles.

¿Cuál es la mejor práctica para eliminar por completo las grasas trans?

De acuerdo a la OMS, el establecimiento de límites nacionales a las grasas trans de producción industrial es el modo más eficaz de reducir su presencia en el suministro de alimentos. Se trata de una política relativamente sencilla, de muy bajo costo, que se realiza una única vez y conlleva importantes beneficios a largo plazo para la salud. En este sentido, se distinguen tres vías posibles:

- **Primer modelo:** las grasas trans de producción industrial se limitan a 2% en TODOS los productos alimenticios, nacionales o importados. Se excluye a las provenientes de rumiantes.

Dinamarca es pionera de este modelo. Sin embargo, pese a que las investigaciones demuestran que esta medida ha sido exitosa al lograr reducir el contenido de las grasas trans en productos que originalmente tenían elevadas concentraciones, presenta sus dificultades en tanto que requiere gran capacidad de laboratorios y de monitoreo.

- **Segundo modelo:** prohibición del uso de los aceites parcialmente hidrogenados en la producción de alimentos. Estos aceites fueron eliminados de la lista de artículos “generalmente reconocidos como seguros” y pasaron a ser considerados como “contaminantes” o “sustancias adulterantes” de los alimentos. Es un enfoque sencillo y fácil de hacer, sobre todo en los países con pocos recursos. Los primeros que adoptaron este tipo de medidas fueron Canadá y Estados Unidos.

- **Tercer modelo:** es una combinación de los modelos anteriores: a la prohibición de los aceites parcialmente hidrogenados, se le agrega el límite del 2%. Lo que permite aplicar medidas contra otras fuentes de grasas trans, como los aceites refinados de mala calidad. Se recomienda este enfoque como la estrategia óptima, en especial en los países de escasos recursos frente a los desafíos que conllevan las acciones de monitoreo.

Cabe destacar que cualquiera de estos tres modelos permite la presencia de una cantidad residual pequeña de AGT derivados del procesamiento industrial de aceites. Sin embargo, logran la eliminación eficaz completa o casi completa de los aceites parcialmente hidrogenados.

Por otro lado, cualquiera sea el modelo adoptado, se recomienda que vaya acompañado de otras medidas para asegurar su efectividad. En este sentido, son particularmente importantes los esfuerzos dirigidos a mejorar la capacidad de fiscalización, incentivar el uso de reemplazos saludables con alto contenido de ácidos grasos insaturados, introducir políticas encaminadas a reducir los costos y la disponibilidad de aceites alternativos más saludables, brindar asistencia técnica al sector industrial (en especial, a las pequeñas y medianas empresas), entre otras acciones.

MARCO NORMATIVO ARGENTINO

En nuestro país, el marco regulatorio de grasas trans presentes en productos alimenticios, se encuentra establecido por el Código Alimentario Argentino (CAA). En el año **2008**, la OMS convocó a la formación de un grupo de trabajo que -en línea con su propósito- recibió el nombre de **“Las Américas Libres de Grasas Trans”**. Su labor culminó en la **Declaración de Río de Janeiro (2008)**, en la que se dispusieron una serie de recomendaciones a seguir por parte de los países suscriptores, entre ellos Argentina, a fin de reducir, paulatinamente, la presencia de los AGT en los productos alimenticios.

En ese contexto, en el año **2010** Argentina estableció en el *Código Alimentario* el Art. 155 tris, por el cual se disponía que el contenido de AGT de producción industrial en los alimentos, no debía ser mayor al 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y 5% del total de grasas en el resto de los alimentos. Excluyéndose de estos límites a las grasas provenientes de rumiantes y a la láctea.

De esta manera, Argentina se convirtió en uno de los países pioneros en la región al regular el contenido de grasas trans presente en los alimentos, así como en realizar esfuerzos para incorporar los parámetros fijados por la OMS.

Sin embargo, la experiencia fue revelando las deficiencias en la formulación de esta normativa. Daba lugar a interpretaciones diversas que hacían que las empresas no se adecuaban estrictamente a los estándares fijados y que la propia autoridad de aplicación, la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT), adoptara criterios variados a la hora de exigir su cumplimiento. Del Artículo se desprendía que la restricción del 2% de las grasas trans en aceites vegetales y margarinas, alcanzaba sólo a las destinadas al consumo directo y no necesariamente a las margarinas y aceites utilizados como materia prima por la industria alimentaria. Por eso, grasas y aceites con altas concentraciones de AGT, estaban siendo vendidos y usados como materias primas, sin respetar los límites impuestos.

Frente a esa situación, en el año **2018**, la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL), *propuso una modificación* a la regulación de grasas trans que culminó con la modificación del art. 155 tris del CAA, que fue publicada en el **Boletín Oficial** recién el 21 de enero de 2021. La normativa quedó redactada de la siguiente manera:

Artículo 1º.— Sustitúyese el Artículo **155 tris** del Código Alimentario Argentino (CAA), el que quedará redactado de la siguiente manera: *“Artículo 155 tris: El contenido de ácidos grasos trans de producción industrial en los alimentos no debe ser mayor a: 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y 5% del total de grasas en el resto de los alimentos, incluidos aquellos que son utilizados como ingredientes y materias primas. Estos límites no se aplican a las grasas provenientes de rumiantes, incluyendo la grasa láctea.”*

Artículo 2º.— Otorgase a las empresas un plazo de DOCE (12) meses para su adecuación.

¿Cuáles son los inconvenientes de la regulación actual?

Pese a las recientes modificaciones, la normativa continúa siendo insuficiente. Una de sus principales motivaciones fue incluir las materias primas dentro del límite del 2%; pero, lejos de brindar claridad, sigue dando lugar a **interpretaciones diversas** que avalan que las mismas tengan el mismo límite que el resto de los alimentos (5%).

A su vez, en Argentina existen ciertas falencias respecto al **monitoreo y vigilancia** de los productos en boca de expendio. De acuerdo a lo que se ha podido constatar, esta situación, en parte, obedece a la dificultad que tienen las bromatologías para acceder a financiamientos de tecnología que les permita llevar a cabo los análisis químicos pertinentes, así como a la falta de personal capacitado. La escasez de recursos determina que el control por parte de las autoridades sanitarias sea considerablemente menor a la demanda que diariamente existe en torno a la inscripción de productos.

Por último, es importante resaltar que si bien desde 2010 el Estado argentino está trabajando para reducir la presencia de los AGT de la cadena de suministro, la normativa deja entrever que existe una **desactualización** respecto a los límites que proponen los organismos internacionales expertos en la materia.

Varios países de la región ya han avanzado en políticas más rigurosas, demostrando la viabilidad tecnológica para reducir las grasas trans industriales del suministro de alimentos. Chile (2009) con límites del 2% para las grasas trans en todos los alimentos y materias primas, Brasil (2021) con una política combinada con un límite del 2% y con la prohibición del uso de aceites parcialmente hidrogenados, Perú (2016) con la eliminación escalonada de grasas trans, Estados Unidos (2015) con la prohibición de los aceites parcialmente hidrogenados, entre otros. En comparación, Argentina se encuentra atrasada en materia de políticas de grasas trans, por lo que es necesario redirigir nuevamente esfuerzos en pos de asegurar el derecho a la salud de la ciudadanía.



PROPUESTA DE LA SOCIEDAD CIVIL

Frente a este escenario, desde Fundeps, SANAR, FIC Argentina, Fagran y Consumidores Argentinos se envió una **propuesta a la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL)** para que Argentina avance hacia una regulación de grasas trans más restrictiva y que prohíba el uso de aceites parcialmente hidrogenados. Se planteó:

- Establecer un límite máximo al contenido de AGT de producción industrial del 2% respecto a las grasas totales en todos los productos, incluyendo aquellos que son utilizados como ingredientes y/o materias primas
- Prohibir el uso del aceite parcialmente hidrogenado.

Esta propuesta recepta los compromisos internacionales de derechos humanos asumidos por el Estado argentino, a la vez que se encuentra en consonancia con el marco regulatorio interno. Desde la perspectiva de derechos humanos, la obligación de proteger implica que el Estado tiene el deber de adoptar medidas que prevengan el consumo de grasas trans y que prohíban los aceites parcialmente hidrogenados.

De acuerdo a la evidencia científica, esta propuesta se presenta como la estrategia política óptima, de bajo costo, a implementarse una única vez y capaz de generar importantes beneficios para la salud a largo plazo.

#ChauGrasasTrans

El derecho a la salud, a la alimentación adecuada, así como a la información en el marco de las relaciones de consumo, son derechos fundamentales que gozan de jerarquía y protección constitucional. Garantizar que los sistemas alimentarios sean seguros, saludables y transparentes para quienes consumen, es deber del Estado y constituye la base de las intervenciones eficaces en materia de política alimentaria y de salud pública.



La **Fundación para el Desarrollo de Políticas Sustentables (Fundeps)** es una organización sin fines de lucro cuyo trabajo es la incidencia en políticas públicas para que se respeten los derechos humanos. Realiza actividades de investigación, capacitación, incidencia, litigio estratégico y cooperación en general, tanto a nivel local como nacional e internacional.

info@fundeps.org | www.fundeps.org



La **Sociedad Argentina de Nutrición y Alimentos Reales (SANAR)** es una organización sin fines de lucro cuyo trabajo es promover una alimentación sostenible basada en alimentos naturales, garantizar la seguridad alimentaria y la plena defensa de la soberanía alimentaria a través de la divulgación científica sin conflictos de interés. Realiza actividades de incidencia en políticas públicas, asesoramiento, comunicación, capacitación, investigación, monitoreo y cooperación en general.

sanar.nutricion@gmail.com



Consumidores Argentinos es una ONG sin fines de lucro que lleva más de 20 años trabajando con el objetivo de informar, educar y defender los derechos de las y los consumidores, e incidir en la mejora de políticas públicas para mejorar entornos, productos y servicios. Es miembro de Consumers International, Coalición Latinoamericana de Alimentación Saludable y Coalición Argentina de Alimentación Saludable. Ha participado para incorporar los derechos de advertencia al consumidor, la responsabilidad del productor por los alimentos en las regulaciones de derechos del consumidor y para conectar la agenda del consumidor con la salud pública.

www.consumidoresarg.org.ar

