

El aceite muy recalentado podría causar cáncer, Alzheimer o Parkinson

Las cadenas de triglicéridos de los aceites se rompen y generan moléculas más pequeñas que interactúan con el organismo de forma distinta.

Id | agencias 2012-02-29

El aceite recalentado sucesivamente, sobre todo el de girasol, podría causar enfermedades como el cáncer, el Alzheimer o el Parkinson, según una investigación puesta en marcha por la Universidad del País Vasco (UPV).

Un estudio desarrollado por la profesora **Dolores Guillén**, del Departamento de Farmacia y Tecnología de los Alimentos de la UPV, ha descubierto la presencia de "aldehídos oxigenados alfa-beta insaturados" en aceites sometidos a episodios repetidos de calentamiento.

Según ha informado la Universidad vasca, diferentes estudios biomédicos ya habían demostrado que estas sustancias se pueden generar en células y tejidos humanos dañados.

Para probar su efecto dañino, la investigación desarrollada ahora ha sometido aceites de oliva y de girasol a un calentamiento **a 190 grados en periodos de 8 horas diarias** hasta un total de 40 horas.

También han probado a calentar hasta 20 horas aceite de lino que, aunque no se usa habitualmente para cocinar en Occidente, se ha seleccionado por su alto contenido en grupos omega 3.

La conclusión es que al ser recalentados, **las cadenas de triglicéridos de los aceites se rompen**, generan moléculas más pequeñas, entre ellas los "aldehídos oxigenados alfa-beta insaturados", que al ser ingeridos pueden reaccionar con proteínas, hormonas, enzimas y otros componentes del organismo modificando su estructura y en ocasiones su función.

La investigadora vasca Dolores Guillén junto a **Patricia Sancho-Uriarte**, que ha dedicado a este estudio su tesis doctoral, han descubierto que los aceites más ricos en grupos omega-6 y omega-3 son los que más cantidad de aldehídos tóxicos generan y además en menos tiempo. Por el contrario, los aceites ricos en grupos monoinsaturados como el aceite de oliva, producen menos cantidad de estos compuestos nocivos y requieren más tiempo.

El estudio también pone de manifiesto que la legislación actual para garantizar la seguridad de los aceites de fritura se queda corta, ya que algunos aceites sometidos a muchos

recalentamientos contienen cantidades significativas de estos tóxicos antes de que se alcance el límite legal.

No obstante, esta investigación debe continuar para determinar con exactitud a partir de qué concentración de estos tóxicos se puede considerar perjudicial para la salud. El estudio ya se ha publicado en la página web de la revista *Food Chemistry*.