

## Patatas: fritas, engordan; cocidas, regulan la tensión

**La patata constituye la base de la alimentación y, gracias a su versatilidad culinaria, puede degustarse de varias maneras. Sin embargo, la forma de preparación puede convertir a este producto en un aliado para la salud o, por el contrario, suponer una amenaza para el organismo. Según un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard en EE UU, las patatas fritas son el alimento que más engorda.**

FUENTE | [La Razón digit@l](#)

06/09/2011

Los resultados de la investigación, publicados el pasado mes de julio, en la revista [The New England Journal of Medicine](#), revelan que el aumento de peso que supone el ingerir este producto se debe a que los almidones y carbohidratos refinados que poseen tienen efectos similares a los azúcares en el organismo y, por tanto, se absorben de forma más rápida, no generan sensación de saciedad e incitan a comer más.

Para Vanessa Quintao, nutricionista del [Hospital Universitario Quirón](#) de Madrid, "el almidón, presente en la patata, absorbe mucho aceite al freírla y, por tanto, aumenta considerablemente su valor calórico". Según la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, "frente a las ochenta calorías que aportan cien gramos de patatas cocidas, la misma cantidad de fritas puede triplicar el número de calorías". En un intento por mejorar la calidad de este producto, cada vez resulta más habitual encontrar que en su elaboración se haya empleado aceite de oliva. Sin embargo, esta práctica no tiene por qué ser más saludable. "Cuando la fritura se realiza a partir de los 170 grados, las propiedades del aceite se convierten en las mismas que si se hubiera empleado, por ejemplo, el de girasol y, por tanto las grasas insaturadas que posee pueden llegar a transformarse en saturadas", advierte Quintao.

No obstante, la doctora Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición del [Hospital Universitario de la Paz](#) en Madrid insiste en que "no hay por qué demonizar a este producto ya que se les ha bajado la cantidad de sal, se cocinan con aceite de oliva y su consumo se realiza de forma ocasional. Además, existen otro tipo de *snacks* o aperitivos de peor calidad que las patatas fritas". Para garantizar la calidad del producto, Quintao apuesta por "freírlas en casa porque así evitamos los procesos industriales que sufren las de bolsa en la que se añaden conservantes y, además, gracias a la freidora podemos controlar la temperatura del aceite y evitar que se deteriore. Si las patatas se fríen a 150 grados, las propiedades beneficiosas del aceite de oliva se mantienen". Más allá de que su consumo suponga una amenaza para la báscula, un consumo continuado puede tener efectos en "el aumento del colesterol, hipertensión por la excesiva cantidad de sal que poseen y problemas cardiovasculares, entre otros", afirma Quintao.

### EFFECTO REGULADOR

Si a la hora de preparar este alimento se opta por la cocción en vez de por la

fritura, sus efectos sobre la salud pueden actuar, incluso, como una medicina. Durante la 242 Reunión Nacional de la Sociedad Americana de Química celebrada esta semana en Denver, EE.UU., un nuevo estudio ha demostrado que las patatas cocidas, simplemente en el microondas y sin aceite, son capaces de disminuir las cifras de la tensión arterial. En concreto, los investigadores suministraron a los participantes con sobrepeso u obesidad e hipertensión patatas cocidas de color morado ricas en fitoquímicos - responsables de otorgarles esa tonalidad-, dos veces al día durante un mes y comprobaron que la presión arterial diastólica se redujo en un 4,3 por ciento, la sistólica disminuyó un 3,5 por ciento y ninguno aumentó de peso. Según explica a este semanario el director de la investigación, Joe Vinson, "este efecto, por el momento, sólo lo hemos observado, por el momento, con las patatas de color morado y no con las blancas. El ácido clorogénico, presente en este tipo de patata, puede tener, según han sugerido otros estudios, efectos similares en el organismo a los fármacos para el tratamiento de la hipertensión". Y añade que "las altas temperaturas de cocción destruyen la mayoría de las sustancias beneficiosas en las patatas dejando sólo almidón, grasas y minerales. Si se cocinan en el microondas y se consumen con piel se preservan todos sus nutrientes".