

Situación actual de Argentina respecto a las grasas trans: normativa vigente y recomendaciones

Las grasas trans o ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI) se hallan en productos como la margarina, galletitas, snacks, baños de repostería, entre otros ultraprocesados, así como también en productos de panadería y comidas artesanales que elaboran sus alimentos con grasas hidrogenadas y representan generalmente hasta el 60% del total de ácidos grasos^{1 2}.

La evidencia establece que el consumo de AGT-PI tiene efectos adversos para múltiples factores de riesgos de la salud cardiovascular³ por lo tanto la OMS recomienda su eliminación de la dieta mundial a través de medidas regulatorias que prohíban el uso de aceites parcialmente hidrogenados (APH) del suministro de alimentos o bien establezcan un máximo del 2% de AGT-PI del contenido total de grasas en todos los productos alimenticios⁴.

Con respecto a la situación en Argentina, el estudio Global Burden of Disease que realiza una evaluación permanente de los factores de riesgo, los resultados de salud y la carga de morbilidad en el mundo, señala que en Argentina 2,315 de aproximadamente 80,117 muertes anuales por enfermedades cardiovasculares están relacionada al consumo de grasas trans⁵.

Tomando como base un consumo estimado de AGT del 1,5% de la ingesta total de energía proveniente de AGT-PI diarios, un estudio local⁶ confirmó que **la política de eliminación de AGT es sumamente costo-efectiva para Argentina.**

Se estima una reducción anual de 1,3-6,3% en los eventos de enfermedad coronaria, ahorrando al sistema sanitario entre US\$17 millones y US\$87 millones por año en costos asociados al manejo de las complicaciones de la enfermedad coronaria y su seguimiento⁶.

¿Qué cantidad de AGT consumen los argentinos y cuáles son los alimentos fuente?

En cuanto al consumo de AGT, no se aprecian datos actualizados de consumo directo representativos de la población Argentina. Los datos disponibles son previos a la entrada en vigencia de la ley de grasas trans.

Antes de la implementación de la ley, la evidencia disponible señala un consumo estimado de AGT del 1,5% de la ingesta total de energía en el año 2004⁷, del 3% en el año 2008⁸ (OPS, 2008), y del 1,5-1,6% en el 2011⁹. Este último estudio realizado en estudiantes universitarios de Santa Fe (n=90), detectó que el 74,4% de los encuestados supera el consumo recomendado por la OMS (1% del total de la energía), siendo las carnes y derivados cárnicos los alimentos que más AGT totales aportaron, seguidos de los productos de panadería y de las denominadas comidas de servicio o de fast food⁹. Según estimaciones realizadas a partir de la Encuesta de Gastos de Hogares, el consumo aparente de AGT en los años 2012/2013 correspondía al 0,7% de la ingesta total de energía. Asimismo, se observa una tendencia decreciente de su

consumo (1996/97 0,9%kcal, 2004/5 0,6%kcal, y 2012/2013 0,7%kcal), ubicándose por debajo del 1% en todos los niveles de ingreso a partir de 2004-05¹⁰.

Respecto a las fuentes de consumo, el mismo estudio muestra que en 1996-97 las dos terceras partes de las AGT de la dieta provenían de productos procesados y ultraprocesados como panificados, galletitas, golosinas y margarina, mientras que a partir de 2004-05 las dos

terceras partes eran aportados por alimentos que las contienen naturalmente como carnes, huevos, leche, quesos. Los panificados y galletitas continúan siendo una fuente de AGT, debido, en cierta parte, a la utilización de grasa vacuna -que contiene naturalmente AGT-R- en la elaboración de dichos productos, y por la continuidad de utilización de aceite vegetal parcialmente hidrogenado en algunas marcas de alimentos¹⁰.



Grupos de riesgo en el consumo de grasas trans

Hay datos que indican un aumento de la participación de alimentos ultraprocesados en el patrón de consumo en Argentina^{10 11} y, como consecuencia, se evidencia un aumento del 33% del aporte de grasas proveniente de este grupo de alimentos en las últimas dos décadas¹⁰.

Si bien el consumo estimado promedio de AGT de origen industrial no supera el máximo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas con ciertos hábitos alimenticios aún pueden consumir altos niveles de grasas trans de ciertas marcas o ciertas categorías de alimentos (por ejemplo, algunas

marcas de golosinas, baños de repostería, alfajores, productos de panadería, entre otros), que podrían contener un alto contenido de grasas trans por porción.

Según datos de la última Encuesta de Nutrición y Salud (ENNYS 2019)¹², la frecuencia en el consumo de productos ultraprocesados (productos de copetín o de pastelería como snacks, facturas golosinas, y alfajores etc) es significativamente mayor en niños, niñas y adolescentes y en los grupos de menor nivel socioeconómico, por lo que podrían estar expuestos a un mayor consumo de grasas trans.

¿Cómo se regula el contenido de AGT en los alimentos en Argentina?

A nivel nacional, en el año 2010 se lanzó la campaña “Argentina Libre de Grasas Trans 2014” como parte de la iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para eliminar el contenido de AGT-PI en los alimentos procesados. En el marco de esta campaña, ese mismo año a través de las Resoluciones Conjuntas 137/2010 y 941/2010 se modificó la Ley 18284 del Código Alimentario Argentino (CAA) incorporando el Artículo “155 tris” del CAA que limita el uso de AGT a un 2% del total de grasas en aceites vegetales y margarinas destinadas al consumo directo y a 5% del total de grasas en el resto de los alimentos (Ley N° 18284, Capítulo III- Artículo 155 tris. Código Alimentario Argentino). La fecha límite para que las industrias cumplan con esta restricción venció en el 2012 para los aceites y margarinas y en diciembre del 2014 para el resto de los alimentos.

En el 2021 se publicó la Resolución Conjunta 3/2021 por la Secretaría de Calidad en Salud y Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional, que modifica el artículo 155 tris. Dicha resolución aclara que en la restricción y límites máximos de AGT están incluidas las materias primas e ingredientes, con el fin de cerrar un vacío legal que había respecto a una interpretación ambigua del alcance de la norma en margarinas industriales e insumo esencial para productos artesanales como los de panadería. El nuevo artículo establece que *“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”*¹³

¿Se ha evaluado la implementación de la política en Argentina?

FIC Argentina realizó un estudio de investigación cuali-cuantitativo para analizar el proceso de la política de eliminación de AGT en Argentina. El análisis cualitativo de la política mostró que los principales factores facilitadores para la eliminación de AGT fueron la participación activa y comprometida del sector privado; el diálogo entre sector privado y sector público; y la disponibilidad de reemplazos accesibles y aceptados por los consumidores. En cuanto a los principales desafíos detectados para la implementación de la política se incluyen la dificultad de las pequeñas y medianas empresas (PYMES) para encontrar reemplazos y cumplir con las metas, así como también la existencia de productos para los cuales es difícil encontrar reemplazos adecuados y que aún presentan altos niveles de AGT de origen industrial (por ejemplo, baños de repostería).

El estudio cuantitativo relevó el contenido de AGT-PI informado en los rótulos nutricionales y en los listados de ingredientes de 528 productos de 12 categorías de alimentos con contenido de AGT, con el objetivo de contar con un diagnóstico basal pre-ley. La recolección de datos fue realizada en dos etapas en un total de tres grandes cadenas de supermercados de la provincia de Buenos Aires. La primera etapa se realizó entre Diciembre 2012 y Marzo 2013 en dos cadenas de supermercados y la segunda etapa en Febrero 2014 en una tercer cadena, antes de la entrada en vigencia antes de la entrada en vigencia de la política “Argentina libre de grasas trans 2014”. Los resultados de la última recolección mostraron que el 4,2% (n=22) de los productos superaba el límite máximo establecido por el CAA antes de la entrada en vigencia de la ley¹⁴.

Asimismo, FIC Argentina realizó un monitoreo de la implementación de la norma mediante un nuevo análisis realizado a casi cinco años de la entrada en vigencia de la misma, utilizando la misma metodología de las recolecciones previas. Para el análisis de AGT, se incluyó un total de 1408 productos con contenido de AGT según los estudios anteriores. Se observó que un 1,8% (n=26) de la muestra relevada (n=1408) superaba los límites máximos establecidos en el CAA, correspondientes a las siguientes categorías: barras de cereal, pastas frescas, alfajores, platos pre-cocidos y productos de panadería. Estas categorías también presentaban niveles de AGT superiores a los límites establecidos en la medición realizada en el 2014. En el caso de las categorías de snacks, galletitas, cereales, desayuno y baños de repostería, se encontró que, si bien excedían los límites en la medición realizada en el 2014, en esta última no los han superado, lo que sugiere que existen reemplazos posibles para la reformulación. Sin embargo, para que la política sea realmente efectiva será importante garantizar reemplazos para toda la oferta de productos del mercado argentino¹⁵.

En el año 2015, INAL-ANMAT realizó un monitoreo del cumplimiento de la ley a través del análisis químico de una muestra de 565 productos envasados de diferentes regiones del país, entre los que se destacan las galletitas dulces, alfajores, crackers, y algunos tipos de tapas de empanadas, barras de cereal, cereales de desayuno y medialunas. El monitoreo detectó el cumplimiento del 93% de la muestra con los límites máximos establecidos. Así, la Argentina se convirtió en un país pionero en la aplicación de medidas públicas para el monitoreo de AGT-PI¹⁶. Los productos que superan los límites máximos del CAA (7%, n=40) pertenecen principalmente a las categorías de galletitas dulces, alfajores, y crackers, y ocasionalmente a masas

de tartas, barras de cereales, cereales de desayuno y medialunas¹⁶.

El uso de aceite vegetal parcialmente hidrogenado como principal ingrediente resultó en valores de AGT del 11% al 48% de las grasas totales, mientras que, los productos elaborados exclusivamente con grasa rumiante resultó en valores de AGT del 2% al 7% de las grasas totales. Estos datos indican que la presencia de AGT-PI fue consistente con cualquier valor más alto encontrado en un producto¹⁶.

Los principales cambios en la formulación para cumplir con las normas alimentarias y reemplazar los APH implicaron principalmente modificaciones en la proporción de ácidos grasos saturados e insaturados totales mediante la adición de fracciones de aceites vegetales tropicales con altos niveles de ácido palmítico (C16:0), y el uso de interesterificados o aceites totalmente hidrogenados o sus mezclas. En las margarinas los principales reemplazos utilizados fueron los aceites interesterificados para obtener las características semisólidas deseadas, mientras que en las tapas de tartas se utilizaron margarinas industriales compuestas de grandes cantidades de ácidos grasos bovinos. También se identificó un alto nivel de ácidos grasos monoinsaturados en productos como las barras de cereales, cereales para el desayuno, pochoclos, papas fritas y galletitas, debido al mayor uso de aceite de girasol con alto contenido oleico¹⁶.

Un estudio local realizado en Santa Fe evaluó, a través de análisis químicos, los productos de 6 panaderías (n=66) clasificados en 3 grandes grupos (pan, galletitas saladas, facturas). Los resultados señalan un alto nivel de AGT-PI en todos los productos con excepción del pan francés. Estos resultados sugieren que algunas grasas utilizadas para la preparación de estos

productos no cumplen con la regulación vigente. También, se encontró una alta variabilidad en el contenido de AGT entre las diferentes panaderías¹⁷.

Asimismo, en el año 2019 un estudio evaluó la calidad nutricional y origen de los ácidos grasos en chocolates y baños de repostería (n= 38) producidos en Argentina a través de análisis químicos. Se encontró incumplimiento de la legislación solamente en la categoría de baños de repostería, en un 50% de la muestra evaluada (n=3)¹⁸.

Reflexiones finales

Argentina es un país pionero en políticas de eliminación de grasas trans. Se estima que esta política podría generar una reducción anual de 1,3-6,3% en los eventos de enfermedad coronaria, ahorrando al sistema sanitario entre US\$17 millones y US\$87 millones por año en costos asociados al manejo de las complicaciones de la enfermedad coronaria y su seguimiento⁶.

El beneficio para la salud pública será aún mayor cuando entre en vigor la última modificación de la norma que aclara la inclusión de las materias primas e ingredientes en la restricción y límites máximos de AGT, insumo esencial para productos artesanales como los de panadería.

Es de vital importancia contar con datos de consumo directo de AGT para evaluar las principales fuentes de estos ácidos grasos en la dieta de los argentinos y conocer el impacto de la política en la reducción del consumo y de los reemplazos utilizados.

En base a los estándares recomendados por la OPS y OMS, es necesario que Argentina avance en una política de eliminación de las grasas trans más restrictiva, con un límite máximo del contenido de AGT-PI del 2% respecto a las grasas totales en todos los productos, incluidos aquellos que son utilizados como ingredientes y/o materias primas, y prohibir asimismo el uso del aceite parcialmente hidrogenado.

Asimismo, es preciso que la política de reducción de AGT constituya una estrategia integral acorde a las recomendaciones de la OMS (“REPLACE”) que incluya no solo la regulación del contenido de AGT sino también otras medidas como un riguroso monitoreo y fiscalización de la normativa vigente por parte del Estado; el monitoreo de cambios en el consumo de AGT por parte de la población y el análisis de los reemplazos utilizados; la promoción de reemplazos saludables que sean accesibles y que no impliquen un cambio en las características organolépticas del producto. En este sentido, resulta importante destacar que la fiscalización estricta y continua por parte del Estado es imprescindible para asegurar el cumplimiento de la normativa.

Por último, es necesario complementar estas medidas con una estrategia integral para limitar el consumo de ultraprocesados responsables en gran parte del alto consumo de AGT-PI. Esto implica no solo promover la reformulación de los alimentos, sino también incluir políticas para restringir la publicidad y promoción de los alimentos no saludables, aumentar el acceso y disponibilidad de alimentos saludables, desincentivar el consumo de productos no saludables a través de, por ejemplo, políticas impositivas y promover un etiquetado frontal de advertencias en los envases de alimentos y bebidas.

Referencias

- 1 Stender, S. et al. (2008). Ruminant and industrially produced trans fatty acids: health aspects. *Food & Nutrition Research*. doi: 10.3402/fnr. v52i0.1651.
- 2 NCD Alliance (2020). Sin grasas trans para el 2023. Un componente fundamental de respuesta a la COVID-19. Disponible en: <https://ncdalliance.org/es/resources/sin-grasas-trans-para-2023-un-componente-fundamental-de-la-respuesta-a-la-covid-19>
- 3 NCD Alliance (2019). Sin grasas trans para el 2023. Casos de estudio sobre la eliminación de grasas trans. Disponible en: https://ncdalliance.org/sites/default/files/resource_files/NCDA%20Trans%20Fat%20Report_ES_WEB.pdf
- 4 Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). Replace. *Trans Fat*. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/documents/replace-transfats/replace-action-packagee9777973f72b42ccbeda6ed7f90665e725d696b80989407cb6aba2272025ed243bda5b854d6e4a638efc83405d3bd451a006cd88157b4e2ca2b40dc24cd7545f.pdf?Status=Temp&sfvrsn=64e0a8a5_17
- 5 University of Washington. Institute for Health Metrics and Evaluation. *Global Burden Disease*. 2019. Disponible en: <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>
- 6 Rubinstein, R. et al. (2015). Eliminating artificial trans fatty acids in Argentina: estimated effects on the burden of coronary heart disease and costs.
- 7 Uicich RRA, Pueyrredón P, O'Donnell A (2006). Estimación del consumo de ácidos grasos trans en la Argentina. *Actualización Nutr.* 7:57-65
- 8 Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2008). Aceites saludables y la eliminación de ácidos grasos trans de origen industrial en las Américas: iniciativa para la prevención de enfermedades crónicas. Washington, D.C. Disponible en: <https://www.yumpu.com/es/document/read/14862598/aceites-saludables-y-la-eliminacion-de-acidos-grasos-trans-de->
- 9 Rothlisberger, M. et al. (2011). Ingesta de ácidos grasos trans en estudiantes universitarios de Santa Fe – Argentina. Relación con medidas antropométricas y lípidos séricos. *FABICIB*. 15:82-92. Disponible en: <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/FABICIB/article/view/883>
- 10 Zapata, M. et al. (2016). La mesa argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo y nutrientes (1996-2013). 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/archivos/biblioteca/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf>
- 11 Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones.
- 12 Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Secretaría de Salud (2019). Segunda Encuesta de Nutrición y Salud.
- 13 SECRETARÍA DE CALIDAD EN SALUD Y SECRETARÍA DE ALIMENTOS, BIOECONOMÍA Y DESARROLLO REGIONAL (2021) Modificación Artículo 155 tris grasas trans. Resolución conjunta 3/2021. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/239985/20210121>
- 14 Fundación Interamericana del Corazón Argentina (2016). Grasas trans en los alimentos procesados de la Argentina: monitoreo y recomendaciones. Disponible en: https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2017/11/160315_policy_brief_trans-1.pdf
- 15 Fundación Interamericana del Corazón Argentina (2019). Monitoreo del contenido de grasas trans en los productos procesados de Argentina 2017-2018. Disponible: https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2018/04/1907_informe_AGT.pdf
- 16 Kakisu, E. et al. (2018). Analysis of the reduction of trans-fatty-acid levels in the foods of Argentina. *International journal of food sciences and nutrition*, 69(8), 928-937.
- 17 Negro, E. et al. (2016). Saturated and trans fatty acids content in unpackaged traditional bakery products in Santa Fe city, Argentina: nutrition labeling relevance.
- 18 Negro, E., & Williner, M. R. (2019). Calidad nutricional y origen de los ácidos grasos en chocolates y baños de repostería producidos en Argentina. Cumplimiento de la legislación. *Nutr. clín. diet. hosp*, 39(3), 129-137.