

## LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “ARTRITIS REUMATOIDE” PARTE 7

**A**rtritis reumatoide, patología dolorosa y severamente incapacitante, común en el colectivo femenino, es una de las enfermedades no contagiosas que destruye sutil y progresivamente los caros anhelos de los que sufren esta insidiosa degeneración orgánica. Para la ciencia medicina moderna, esta patología tiene múltiples orígenes y causas, una de ellas, es la ingesta de grasa animal y las grasas trans, como lo demostramos científicamente en el presente seminario. Es probable que nuestros amigos seminaristas utilicen este tipo de grasas, que son una verdadera tragedia para nuestro organismo, espero que haya reflexión y razonamiento, evitemos la artritis reumatoide evitando en su totalidad las grasas, cualquiera sea su origen.

### “LA GRASAS ANIMALES Y LAS GRASAS TRANS, COMO LAS CAUSAS REALES PARA EL DESARROLLO DE LA ARTRITIS REUMATOIDE”

#### Grasas peligrosas que permiten el desarrollo de la artritis reumatoide

##### GRASAS SATURADAS

Las grasas saturadas se encuentran en productos animales tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema y las carnes grasosas, al igual que en los aceites como el de coco, de palma y de semilla de palma



#### Grasas trans, responsables directos para el desarrollo de la artritis reumatoide

##### GRASAS TRANS

Los ácidos transgrasos se encuentran en los alimentos fritos, productos comerciales horneados, alimentos procesados y margarinas



### LA “GRASA” CORPORAL UNA DE LAS CAUSAS PARA EL DESARROLLO DE LA ARTRITIS

**¿Es posible que la grasa corporal esté relacionada con el desarrollo de la artritis reumatoide?**

57. Así es, pues se demostró en forma científica por una investigación realizada en la “Escuela de Medicina de la Johns Hopkins University”, por el Dr. John T. Giles, publicado en la prestigiosa revista “Arthritis & Rheumatism” (15 de octubre del 2008), el siguiente informe al respecto: “Las personas con artritis reumatoide (AR) que tienen más grasa acumulada en los brazos o las piernas padecen más discapacidad por la enfermedad, indicó el primer estudio sobre la relación entre la masa grasa o magra y la función corporal en pacientes con artritis reumatoide” (26).

**Pero, ¿Qué son las grasas?**

58. Las grasas: “Son compuestos orgánicos que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno, y son la fuente de energía en los alimentos. Las grasas pertenecen al grupo de las sustancias llamadas lípidos y vienen en forma líquida o sólida. Todas las grasas son combinaciones de los ácidos grasos SATURADOS e INSATURADOS” (2-b).

**Pero, ¿Qué tipo de grasa es peligrosa para nuestra salud?**

59. Se sabe que las grasas peligrosas son las grasas saturadas: “Estas grasas son la causa dietética más grande de niveles de LDL (‘colesterol malo’) altos. Al mirar la etiqueta de un alimento, se debe prestar mucha atención al porcentaje de grasa saturada y evitar o limitar cualquier alimento que tenga un nivel alto. Las grasas saturadas... se encuentran en productos animales como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema de leche y las carnes grasosas. Estas grasas también se encuentran en algunos aceites vegetales, como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de palmiste” (2-b).

**Pero, ¿Es posible que haya evidencia científicamente comprobada de que las grasas en la dieta estén relacionadas con la artritis reumatoide?**

60. Efectivamente, pues: “Hay pruebas de que las personas con artritis reumatoide consumen

más grasa, en particular grasa animal” (27).

*¿Es posible considera a las grasas como comestibles malos para los que sufren de artritis reumatoide?*

61. Definitivamente: “Se consideran como alimentos ‘malos’ en la dieta de los artríticos los siguientes: Las grasas saturadas: Son aquellas que proceden principalmente de fuentes animales, especialmente las carnes no magras, la leche entera y sus derivados (carne grasas, panceta, embutidos, salchichas, mantequilla, quesos grasos, etc.)” (28).

## **LAS GRASAS TRANS Y LA ARTRITIS REUMATOIDE**

*¿Es posible que las grasas trans estén relacionadas con la artritis?*

62. Así es, además, se comprobó científicamente que las: “grasas trans no solo aumentan las probabilidades de tener enfermedades cardiovasculares debido a que incrementa el colesterol malo LDL y disminuye el colesterol bueno o HDL, estudios indican que también están relacionadas con la enfermedad de la ARTRITIS y el cáncer” (29).

*Pero, ¿Qué son las grasas trans?*

63. Se llaman grasas trans: “cuando el aceite vegetal se endurece (un proceso llamado hidrogenación) y pueden elevar los niveles de LDL (‘colesterol malo’), al igual que bajar los niveles de HDL (‘colesterol bueno’). Los ácidos transgrasos se encuentran en los alimentos fritos, productos comerciales horneados (rosquitas fritas, bizcochos, galletas), alimentos procesados y margarinas” (2-b).

*¿Qué más se puede decir de las grasas trans?*

64. Se puede decir que: “Los ácidos grasos trans se forman en el proceso de hidrogenación que se realiza sobre las grasas para utilizarlas en diferentes alimentos, con el fin de solidificarlo. Un ejemplo de ello es la solidificación del aceite vegetal en estado líquido para la fabricación de margarina. Además promueve la frescura, le da textura y mejora la estabilidad. Estos ácidos grasos pueden ser particularmente peligrosos para el corazón y se asocian con el mayor riesgo de desarrollo de algunos cánceres. Los estudios más recientes demuestran que los niveles más altos de ácidos transgrasos pueden incrementar el riesgo de diabetes tipo II. Las grasas hidrogenadas se utilizan en margarina, comidas rápidas, productos comerciales de pastelería, alimentos procesados y fritos” (30).

*¿A qué se refiere cuando se habla de las grasas hidrogenadas?*

65. Las grasas hidrogenadas: “Se refiere a los aceites que se han endurecido (como la margarina y la mantequilla duras). Parcialmente hidrogenadas significa que los aceites están sólo parcialmente endurecidos. Los alimentos hechos con aceites hidrogenados SE DEBEN EVITAR debido a que contienen niveles altos de ácidos transgrasos (grasas trans), los cuales están ligados a la cardiopatía. (Se recomienda mirar los ingredientes en la etiqueta del alimento)” (2-b).

*Pero, ¿Es posible que ya haya prohibiciones para la ingesta de grasas trans?*

66. Así es: “El 25 de julio de 2008, California fue el primer estado de Estados Unidos en prohibir las grasas trans en restaurantes. Con efecto en 1 de enero de 2010, los restaurantes californianos tendrán prohibida la utilización de aceites, mantecas y margarinas que contengan grasas trans artificiales para untar o para freír, con la excepción de los donuts fritos. Se prohibirá que los donuts y otra repostería contenga grasas trans artificiales a partir del 1 de enero de 2011. La comida envasada, sin embargo, no está cubierta por la prohibición y se continuará permitiendo que contenga grasas trans” (30).

*Pero, ¿Cuál de los estados de los EUA fue el primero que prohibió las grasas trans?*

67. Se sabe que para el 26 de Junio del año 2008: “La ciudad de Nueva York será la primera de todo Estados Unidos en adoptar una prohibición total en contra de las grasas trans a partir del martes. A partir de esta semana, la prohibición de extenderá a todos los negocios de comida preparada, desde restaurantes, cafeterías, pastelerías, barras de ensaladas y carritos de alimentos. Las autoridades consideran ofrecer un período de gracia de tres meses antes de comenzar a aplicar multas a quienes violen la disposición. Las grasas trans, que suelen tapar las arterias de las personas que las consumen, fueron prohibidas de los aceites comestibles el año pasado” (31).

*¿Qué proyecto de ley de presento de la república de Puerto Rico con relación a las grasas trans?*

68. El magno “Colegio de Abogados de Puerto Rico”, presentó a la asamblea legislativa el proyecto de ley que en su artículo cuarto proclama lo siguiente: “Ningún alimento que contenga grasas hidrogenadas será almacenado, distribuido, retenido para servicio, usado en la preparación de cualquier producto de un menú o servido en establecimientos dedicados al expendio de comida o en unidades móviles de alimentos, exceptuando los alimentos que son dirigidos a los patrones en el empaque sellado original del fabricante” (32).

**¿Qué se sabe sobre los últimos estudios sobre los efectos de las grasas trans en el ser humano?**

69. Se sabe que: “Los últimos estudios sobre los efectos de las grasas trans en el ser humano revelan que afectan tanto a los adultos como a niños e incluso a los embriones y fetos antes de nacer. El Catedrático de Salud Pública de la ‘Universidad de Harvard’, Walter Willett, ha publicado un estudio en el ‘New England Journal of Medicine’, tras un seguimiento exhaustivo de las dietas de 80.082 enfermeras desde 1976, así como de sus índices de ingestión de ‘grasas vegetales hidrogenadas’. Aquellas cuya ingestión de estas sustancias fue mayor tienen el doble de probabilidades de sufrir un infarto de miocardio. Según Willett, solo en Estados Unidos, alrededor 30.000 personas, podrían morir anualmente debido exclusivamente a las grasas trans” (33).

**¿Qué más se puede decir de la peligrosidad de las grasas trans?**

70. Se puede decir que: “en la ‘Universidad de Maryland’, la Dra. Beverly Teter ha realizado trabajos con ratones que sugieren que estas grasas pueden empobrecer la calidad de la leche materna humana. La cantidad de grasa de la leche producida por los ratones disminuye cuando son alimentados con margarinas industriales, poseedoras de un alto índice de ácidos grasos trans. De hecho, esto podría explicar determinados trastornos de la lactancia humana en madres que a las dos o tres semanas de alimentar a sus bebés con su propia leche no pueden seguir haciéndolo. Además se sospecha que una acumulación de ácidos grasos trans en la dieta de la madre pueda influir en un peso menor del bebé al nacer, predisponiéndole a padecer enfermedades cardiovasculares. Así lo sugieren los estudios Dr. Gerald Hornstra en la ‘Universidad de Limburg en Maastricht’” (33).

**¿Qué se ha comprobado recientemente por el “Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias” respecto a las grasas?**

71. Se ha comprobado recientemente por: “el ‘Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias’ llegó a la conclusión de que las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol dietético aumentan el nivel del colesterol LDL (‘malo’) en la sangre. Además, existen evidencias que sugieren que el consumo de grasas trans disminuye el nivel de colesterol HDL (‘bueno’)” (34).

**Pero, ¿En qué tipo de comestibles peligrosos encontramos las grasas trans?**

72. Las grasas trans se encuentran principalmente en los alimentos elaborados industrialmente con aceites vegetales, y una dosis diaria de 5 gramos se considera ya peligrosa. He aquí una lista de 10 alimentos con alto contenido de este tipo de grasa:

- 1) “Patatas fritas (150 g): 7 gr. de grasas trans” (33).
- 2) “Pastel de manzana industrial (1 unidad): 6 gr. de grasas trans” (33).
- 3) “Bollo industrial (1 unidad): 5-6 gr. de grasas trans” (33).
- 4) “Hamburguesa (200 gr.): 3 gr. de grasas trans” (33).
- 5) “Quesito (1 unidad): 2,2-5,2 gr. de grasas trans” (33).
- 6) “Magdalena (1 unidad): 1-2,1 gr. de grasas trans” (33).
- 7) “Galletas especiales (2 unidades): 1,3 gr. de grasas trans” (33).
- 8) “Margarina (1 cucharada): 0,9 gr. de grasas trans” (33).
- 9) “Panecillo comercial (1 unidad): 0,85 gr. de grasas trans” (33).

**¿Qué tipo de grasas se recomienda consumir para evitar la artritis reumatoide?**

73. Las grasas son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo, sin embargo pocas la utilizan. Las mejores grasas para gozar de buena salud, son aquellas que la contienen los siguientes alimentos: paltas (aguacate), maní (cacahuate), sésamo (ajonjolí), almendras, nueces, coco, semillas de linaza, semillas de zapallo, semillas de sandía, pecanas, aceitunas, etc. Estos alimentos grasosos deben ser comidos en forma natural y en poca cantidad.

**GRASAS NATURALES DE ÓPTIMA CALIDAD, RECOMENDABLES PARA EL CONSUMO HUMANO**

**ACEITUNA**



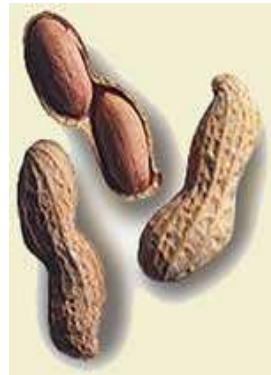
**LINAZA**



**PALTA**



**MANÍ**



**SÉSAMO**



**¡NO SE PIERDA LA OCTAVA PARTE DEL SEMINARIO “ARTRITIS REUMATOIDE”!**