Publicado en Madrid el 17/06/2019

Un test de Laboratorios Synlab permite saber el efecto que tienen las grasas ingeridas en la salud

La ingesta de grasas se relaciona casi siempre con el sobrepeso pero, en realidad, su consumo es esencial para la salud. Además de ser una fuente de energía, las grasas tienen un papel fundamental en la composición y funcionalidad de las membranas celulares, participan en la formación de hormonas y otros componentes esenciales del organismo y desempeñan un papel fundamental en la regulación de las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de sus moléculas de transporte, las lipoproteínas

Las principales fuentes de grasa en la dieta humana son los aceites vegetales y grasas animales, aunque también se hallan presentes en frutos secos, cereales y legumbres.

El Perfil de Ácidos Grasos de Laboratorios SYNLAB permite saber qué tipo de grasas ingerimos a través de la dieta habitual y su efecto en la salud. La prueba, basada en un análisis de sangre, evalúa las cuatro familias de ácidos grasos - saturados, trans, monoinsaturados y poliinsaturados-, cuyo equilibrio en el consumo es esencial para preservar la salud. En las dos últimas décadas, la modificación del estilo de vida y hábitos alimentarios en las sociedades occidentales ha provocado un desequilibrio en el consumo de ácidos grasos, con un exceso de grasas saturadas, trans y omega 6, y un defecto de omega 3.

Este desequilibrio favorece el riesgo cardiovascular y genera un contexto de inflamación crónica, que a su vez aumenta el riesgo de muerte súbita, de accidente cerebrovascular, de depresión y de enfermedades neurodegenerativas, incluso de cáncer. Afortunadamente, la corrección del desequilibrio en la ingesta de ácidos grasos a través de la dieta es una medida sencilla y eficaz para conseguir un estado óptimo de salud.

Grasas malas

Diversos estudios científicos indican que los ácidos grasos trans procedentes de los aceites vegetales parcialmente hidrogenados incrementan los factores de riesgo y los accidentes cardiovasculares. Asimismo, el consumo de estas grasas se ha asociado a un aumento del riesgo de muerte por enfermedad coronaria y muerte súbita cardiaca además de un mayor riesgo de que aparezcan componentes del síndrome metabólico o diabetes. Este tipo de grasas se pueden encontrar principalmente en alimentos horneados como galletas, bollería industrial, snacks, alimentos precocinados, productos fritos como patatas fritas u otros aperitivos, junto con helados, cremas y batidos.

En la actualidad no todos los tipos de grasas nocivas aparecen reflejados en las etiquetas de los productos que se consumen, por lo que quizá involuntariamente se están ingiriendo grasas poco saludables sin ser plenamente conscientes.

El test de Grasas Alimentarias permite conocer los tipos de grasa que incluimos en la dieta, un primer paso para poder personalizar la nutrición, evitando las grasas poco saludables. La prueba analiza los distintos tipos de ácidos grasos en la membrana de los eritrocitos y su resultado es representativo del consumo de grasas de los últimos tres meses.

La prueba está indicada para personas de cualquier edad que quieran personalizar su alimentación para optimizar su salud. También está recomendado para pacientes con enfermedades inflamatorias, con dolencia cardiovascular, dislipemias, hipertensión, síndrome metabólico, etc., así como en pacientes con alteraciones del estado de ánimo, de comportamiento o que sufran déficit cognitivo.

Datos de contacto:
Jokin Mercader

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Medicina Nutrición

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es