

¿Por qué el aceite de coco no es bueno para tu salud?



Probablemente has visto por todos lados titulares que aseguran que el aceite de coco es un alimento “milagroso”, pero ahora un estudio asegura que es peor que la mantequilla, manteca de cerdo y el jugo carne.

Estas afirmaciones han surgido después de un nuevo documento de revisión de la Asociación Americana del Corazón (AHA), que habla sobre el papel de las grasas en la dieta para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. El aceite de coco recibió un aviso especial en esta revisión, y aquí te explicamos por qué.

“Una encuesta reciente informó que el 72% del público estadounidense clasificó el aceite de coco como un “alimento saludable” en comparación con el 37% de los nutricionistas”, aseguró la revisión de la AHA.

Esta desconexión entre las personas y la opinión de expertos puede atribuirse a la comercialización del aceite de coco en la prensa popular.

De hecho, el aceite de coco se ha promocionado para promover la pérdida de peso, la digestión, e incluso aumentar tu metabolismo. Pero teniendo en cuenta que el aceite de coco contiene un enorme 82% de grasa saturada, es lógico que realmente caería en la categoría de grasas no tan buenas para ti.

La razón por la que se nos aconseja evitar las grasas saturadas tiene que ver con el colesterol de la sangre, la materia cerosa que puede acumularse en tus arterias.

Entonces si tu dieta tiene demasiada grasa saturada – como por

ejemplo comes mucha comida chatarra, pasteles, alimentos procesados – el colesterol LDL puede acumularse y aumentar su riesgo de enfermedades del corazón.

Normalmente asociamos grasas saturadas con productos de origen animal como mantequilla y manteca de cerdo, mientras que las fuentes de grasas no saturadas son cosas como aceite de oliva, nueces y semillas.

El aceite de coco alimenta esta tendencia porque es un aceite vegetal con un contenido muy alto de grasas saturadas, pero también tiene un perfil molecular complicado – los diversos ácidos grasos en él contribuyen de manera diferente al colesterol en la sangre.

Según la última revisión de la AHA, estudios han demostrado que el aceite de coco de hecho aumenta el colesterol en la sangre, aunque eso no significa que aumenta directamente el riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, el vínculo indirecto entre el colesterol “malo” y las enfermedades cardiovasculares sigue existiendo, por lo que la revisión recomienda que evites comer aceite de coco.

Fuente: muyinteresante.