

LAS GRASAS DEL ORGANISMO

José Antonio VAZQUEZ CANO

El actual avance de la fisiología y la bioquímica van haciendo cambiar muchos de los conceptos que erróneamente se han sostenido durante años, a la vez que las modernas investigaciones van aclarando como muchas enfermedades son producidas por motivos muy distintos de los que antaño se creía originario de ellas y, por tanto, facilitando, o bien su curación, o lo que es mejor, procurando mediante regímenes o tratamientos profilácticos evitarlos o prevenirlos.

Tal es el caso de los actuales conceptos sobre los trastornos del metabolismo de las grasas que de forma tan preponderante son la causa de muchas enfermedades, las más de las veces mortales, como las cardíacas y las hepáticas. Hoy está demostrado que las afecciones cardíacas son, junto al cáncer y a los accidentes de tráfico, los que mayor número de muertes originan. Por ello creemos que toda persona debe prevenirse y procurar tratar, sin grandes esfuerzos, el caer en ese punto crítico que le lleva a esas afecciones.

Como hemos indicado ya, una de las causas más frecuentes de origen de las enfermedades cardíacas, sobre todo de origen coronario, son los acúmulos de lípidos en esos vasos, o el endurecimiento y lesión de arterias por depósitos excesivos de estas grasas en la íntima de sus conductos.

La palabra lípidos comprende las grasas y numerosas sustancias de estructura química diversa parecidas a éstas. Como se comprende el organismo adquiere estos productos a través de la alimentación, constituyendo la segunda gran fuente de energía en casi todas las dietas; o bien ingeridos como tales o en forma de «grasas ocultas» en pasteles, tartas, salsas, etc.

Como se ha dicho, el valor calórico de estas grasas es enorme, y llega casi al doble que el de los hidratos de carbono. Los lípidos una vez ingresados en el organismo tienen una tendencia especial a su acumulo en el tejido conectivo adiposo como grasas de reserva. Pero también parte de él como elemento circulante que, vehiculado por la sangre se va depositando en diversos tejidos, llegando a producir en ellos trastornos que pueden llegar a ser letales. De todos es conocido como el plasma sanguíneo toma un color lechoso cuando la extracción de sangre se hace tras la ingesta de alimentos, cosa que es debida a la dispersión de la luz por las partículas de grasa (quilomicrones) existentes en ella y, como pasado cierto tiempo de ayuno este efecto desaparece por haber emigrado esta grasa a zonas de reserva.

Pero no todas las grasas existentes en el organismo provienen de las mismas adquiridas con los alimentos, sino que el abuso de otras ingestas, sobre todo los hidratos de carbono, hace que al ser degradados éstos en ese gran laboratorio que es el organismo humano, sean transformados en grasa.

Hasta hace poco tiempo toda la importancia analítica del metabolismo graso se le daba, o bien a determinaciones de lípidos totales o a un simple estudio del coles-

terol total, regulando de forma arbitraria la alimentación según las cifras que el laboratorio nos entregaba. Esto en realidad es un error, ello porque, y dentro de las fracciones más corrientes, debemos tener en cuenta que estos lípidos totales pueden dividirse en cuatro grupos principales: 1) Ácidos grasos; 2) Triglicéridos; 3) Fosfolípidos y glicolípidos; 4) Colesterol y sus derivados, y que sin profundizar mucho, los ácidos grasos pueden ser saturados o libres y la coles-terina estar más elevada en su forma libre o esterificada, conceptos éstos que responden a su estructura química, pero que su existencia aumentada o disminuida en alguna de estas fracciones tiene mucho más valor que su determinación total.

El estudio químico de todas estas fracciones por separado supone, por supuesto, un arduo, monótono y caro método de investigación; por ello actualmente se acude a técnicas de «screening» mediante reacciones cromatográficas que detectan qué fracción o fracciones están alteradas, y entonces todo el esfuerzo del laboratorio se centra sobre ese parámetro graso trastornado, evitando estudios lentos e innecesarios. Una vez aclarado a qué nivel del metabolismo de los lípidos existe anomalía, las dietas y los tratamientos serán dirigidos por el médico o especialista sobre él, y a la vez buscará pruebas complementarias para aclarar el alcance que estas desviaciones de la normalidad puedan haber ocasionado.

Por tanto, no deben forzarse los estudios solamente sobre la coles-terina, que por supuesto puede ser origen de arteriosclerosis, sino sobre otros componentes lipídicos como, triglicéridos, fosfolípidos y ácidos grasos, origen de muchos trastornos y sobre todo de lesiones coronarias, a la vez que son la causa de obesidad achacable sin más a hiperalimentación.

En la inspección y «mantenimiento en forma» del organismo todos debemos colaborar.

El biopatólogo investigando el metabolismo graso y aclarando si existe o no anomalía, y si ésta proviene de ácidos grasos saturados o no, y si estos son de cadena corta o larga, evaluando cifras y alcance que esto pudiera tener.

El médico internista o especialista, comprendiendo este problema, y dictando dietas o regímenes apropiados a cada caso, a la vez que prescribe y vigila la medicación empleada en la desaparición de estos acúmulos grasos.

Y toda persona, por supuesto, procurando hacer un régimen de vida lo más sano posible, evitando la sobrealimentación excesiva, los abusos alcohólicos, el tabaco, y haciendo un ejercicio físico cotidiano, aspecto éste que tanto valor tiene, sobre todo al movilizar de sus zonas de reserva los ácidos grasos en ellos acumulados.