

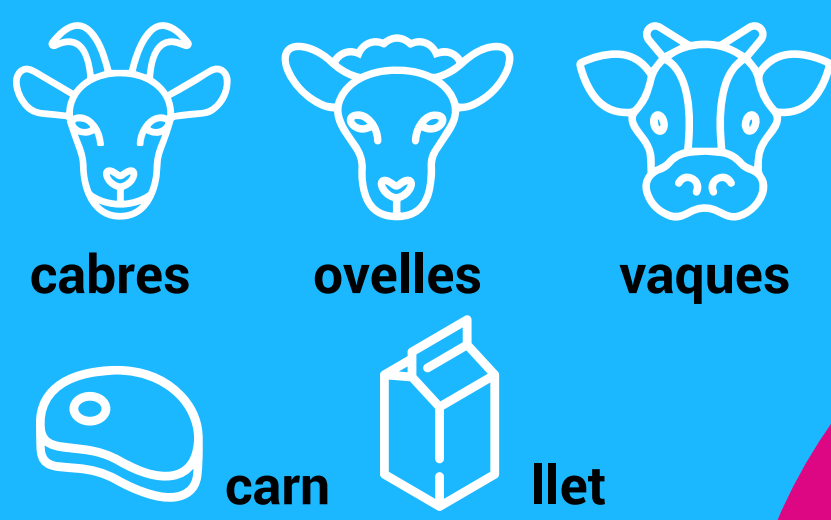
ELS GREIXOS TRANS

EN ELS ALIMENTS I LA DIETA DE LA POBLACIÓ DE LA UNIÓ EUROPEA

QUÈ SÓN ELS GREIXOS TRANS?

Els greixos trans, que també es denominen "àcids grassos trans", són un tipus de greixos que poden ser produïts industrialment quan es produeixen olis parcialment hidrogenats.

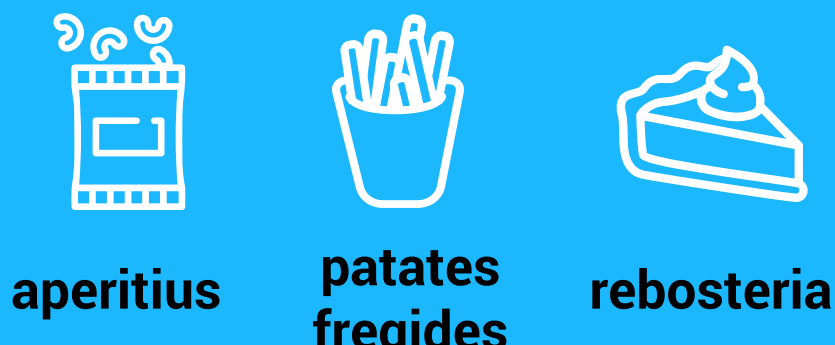
També es troben de forma natural en remugants:



Les malalties del cor són la causa més important de mort a la Unió Europea (UE). Una ingesta elevada de greixos trans incrementa substancialment el risc de cardiopaties, més que qualsevol altre nutrient en una base calòrica.

QUINS PRODUCTES CONTENEN GREIXOS TRANS?

Podem trobar:



Els nivells de greixos trans produïts industrialment en les últimes dècades han anat decreixent en alguns grups d'aliments, però no de manera uniforme en tots els països de la UE.

QUINES SÓN LES RECOMANACIONS?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana no consumir més d'un 1% de la ingesta energètica diària com a greixos trans.

 No més de 2.2 grams de greixos trans al dia

L'Autoritat Europea en Seguretat Alimentària (EFSA) recomana que la ingesta sigui al més baixa possible en el marc d'una dieta saludable.

El risc de mort per cardiopatia és entre un **20-32%** més alt quan el 2% de l'energia consumida prové dels greixos trans.

COM ES PODEN REDUIR ELS GREIXOS TRANS?

En greixos industrials la tecnologia permet reduir la quantitat de greixos *trans* que es formen. També hi ha greixos alternatius i olis per a la producció d'aliments. La proporció de greixos *trans* naturals en els greixos dels animals és baixa i relativament estable.

Els nivells de greixos trans en els aliments es poden limitar, bé sigui a través d'accions legislatives o bé mitjançant mesures voluntàries. Les mesures legislatives poden incloure la limitació del contingut de greixos trans en els aliments o requerir la informació obligatòria a l'etiquetatge dels productes.


Els productors d'aliments també poden reduir voluntàriament el contingut de greixos trans en els seus productes.

2gr



Alguns països de la UE han limitat per llei el contingut de greixos trans en els aliments, en un màxim de 2 grams per cada 100 grams de greixos.

QUINA ÉS LA INGESTA DE GREIXOS TRANS A LA UE?


0,5-2,1%
dia


0,8-1,8%
dia

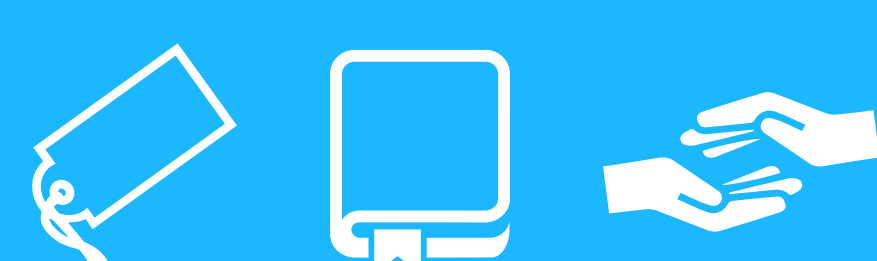
La ingesta mitjana de greixos trans està per sota de l'1% de la ingesta d'energia diària.

Però hi ha grups que podrien sobrepassar-la.

ES RECOMANA DUR A TERME MÉS ACCIONS?

La Comissió Europea està avaluant la introducció de mesures com:

- L'etiquetatge obligatori del contingut de greixos trans.
- Una legislació que en limiti el contingut.
- Acords voluntaris amb la indústria.



La majoria dels productes analitzats a la UE contenen:

< 2 grams de greixos trans / **100 grams** de greix

En molts d'aquests productes el nivell és inclús inferior a 0,5 grams.

QUÈ POTS FER PER A REDUIR LA TEVA INGESTA DE GREIXOS TRANS?

1. LLEGIR L'ETIQUETA

Actualment, a la llista d'ingredients es pot veure si un aliment conté olis parcialment hidrogenats. En aquest cas, podria contenir greixos trans industrials, tot i que no és possible fer una estimació exacta del contingut.

2. SEGUIR UNA DIETA VARIADA I EQUILIBRADA.



Font:
Comissió Europea