

# No hubo un ganador del debate sobre los efectos en las dietas altas en Acido Linoleico (AL).

Por el Doctor. Diane H. Morris

***Noticias de la Sociedad Internacional sobre el Estudio de los Ácidos Grasos y Lípidos (ISSFAL) 2006. Conferencia en Cairns Australia. Del 23 al 28 de Julio 2006.***

El gran debate que se dio en la Conferencia de Cairns, Australia ISSFAL 2006 sobre el tema: "¿Son malas para su salud las dietas altas en Acido Linoleico (**AL**)?" tuvo un final apretado. El Moderador Dr. Dave Roberts confeso sentirse afortunado cuando al querer obtener el voto final, los asistentes aplaudieron tanto a favor de los argumentos de las mujeres como a los de los hombres. El bien llevado argumento sobre la semántica y la calidad de las evidencias de ambas partes; permitieron que casi todas las personas que estudiaron los efectos desfavorables del **AL** en humanos, concluyeran, que no existe un buen argumento sobre lo que significa una dieta "alta" en AL.

Los dos grupos de debate, difirieron no por área de sus experiencias en investigaciones, afiliaciones profesionales o siquiera de su opinión sobre el tema. ¡Difirieron según género! Las mujeres [Doctoras Kevin O´Dea (Australia), Susan Carlson (EU) y Lotte Lauritzen (Dinamarca)] argumentaron que efectivamente las dietas altas en ácido linoleico (**AL**) son malas para las personas, mientras que los hombres [Doctores Les Cleland (Australia), Stephen Cunnane (Canada) y Bert Koletzko (Alemania)] argumentaron que no lo son.

El equipo que argumentaba que las dietas en alto **AL** son malas, basó su postura citando evidencias que se reflejaron en el Estudio del Corazón de Lyon y estimaron los ácidos grasos ingeridos por la gente de la era Paleolítica. Las dietas altas en **AL** aumentan la aterogenesis, ya que intensifica la formación de partículas LDL las cuales son muy pequeñas y aterogénicas, además que dichas dietas disminuyen la formación de la cadena de ácidos grasos polinsaturados OMEGA-3, ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA).

Una ración alimenticia actual, la cual esta desbalanceada entre omega-3 y ácido graso de omega-6 no era parte de los humanos que vivían 10,000 a 15,000 años atrás, ya que los cazadores y recolectores de la era Paleolítica consumían dietas en las cuales el omega-6 y el omega-3 tenían un balance cercano al 1 a 1. Además de esto, el equipo argumentó que el feto en desarrollo esta protegido contra el **AL**. Esto es, que a pesar de que la leche materna es rica en **AL**, la placenta previene la transmisión de grandes cantidades de **AL** al feto.

El equipo que argumentaba que las dietas altas en **AL** no son malas y que de hecho son buenas, se basó en datos de México para defender su posición. Este país tiene una dieta basada en maíz, rica en **AL**, pero a su vez tiene una baja incidencia de enfermedades cardiovasculares. Aunado a esto, de acuerdo con este equipo, no hay una evidencia contundente que demuestre que el **AL** provoca cáncer u obesidad, o de que el **AL** sea el mayor contribuyente para la oxidación de lípidos en los tejidos. El **AL** mas bien sería el "ingenuo" de las dietas pobres y parte de los estilos de vida de muchas personas de los países del Oeste. Al final, el equipo recordó a sus oponentes y a la audiencia, que en los países tercermundistas, el aumento de

alimentos que contengan **AL** en sus dietas, no puedes ser otra cosa más que algo benéfico.