

ARTICULO TÉCNICO

Los Fitoesteroles, un componente importante para la Salud Cardiovascular, en la lucha contra el Colesterol

1. TENDENCIAS

Una de las principales tendencias observadas en los últimos años es la "Saludable", que promueve la preocupación en cuanto a la Salud del Propio Cuerpo.

TENDENCIA SALUDABLE Y BIENESTAR

- ✓ Enfoque en la salud y belleza
- ✓ Preocupación por el aumento de la obesidad y enfermedades crónicas
- ✓ Mayor conciencia sobre riesgos
- ✓ Focalizarse en el cuerpo

Las tendencias Saludables y de Bienestar se originan de factores tales como el envejecimiento de la población, descubrimientos científicos que unen ciertas dietas a enfermedades, así como los ingresos y la vida en las grandes ciudades, influenciando la búsqueda de un estilo de vida más saludable. ¿Pero qué valoran los consumidores en su búsqueda de Salud y Bienestar?

¿Qué valoran los consumidores?

- Productos beneficiosos para el rendimiento físico y mental
- Productos beneficiosos para la salud cardiovascular
- Productos para la salud gastrointestinal (probióticos, prebióticos, fibras)
- Productos para dietas específicas y alergias alimentarias
- Productos con ingredientes naturales

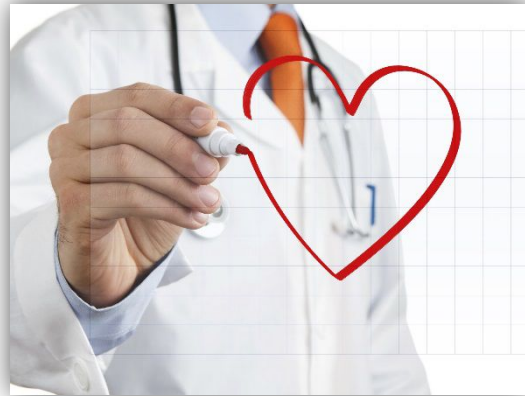
- Los alimentos de alto valor nutritivo añadido (funcional)
- Los productos libres o de bajos niveles de sal, azúcar y grasas
- Productos fortificados
- Productos Diet / Light
- Productos energéticos



- Productos para deportistas
 - Productos del reino vegetal (frutas, hortalizas, flores y plantas medicinales)
 - Productos con propiedades cosméticas
 - Productos con etiquetas de calidad de las sociedades médicas

2. SALUD CARDIOVASCULAR Y FITOESTEROLES

Con el aumento de la conciencia de la población sobre la necesidad de mantener su salud, especialmente la Salud Cardiovascular, hubo una demanda de “nuevos” ingredientes, en particular para la prevención de enfermedades crónicas. Estos ingredientes deben tener evidencia y biodisponibilidad de datos científicos sólidos.



PUFA

EPA / DHA: salud cardiovascular, prevención de enfermedades inflamatorias y salud de las articulaciones.

“Nuevos” Carotenoides como la Luteína y Licopeno

Licopeno: salud masculina, salud cardiovascular, prevención del cáncer y,

Los Fitoesteroles

Para reducir el **colesterol** y promover la salud cardiovascular.

Situación general de la salud cardiovascular en el mundo

- Las **enfermedades cardiovasculares** son las principales causas de muerte en todo el mundo: 17,3 millones de personas / año y se ha estimado para 2030, más de 23,6 millones de personas.

Uno de los factores de riesgo para estas enfermedades es el alto nivel de colesterol.

- Se estima que los niveles altos de colesterol son responsables por 2,6 millones de muertes por año. **El alto nivel de colesterol total es considerado como el principal factor de riesgo para las enfermedades de las arterias coronarias y ataques del corazón, en países ricos y pobres.**

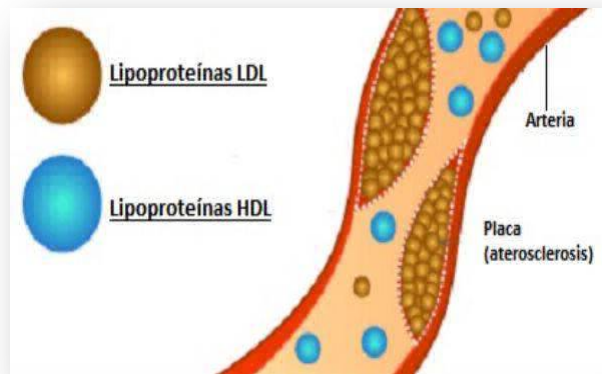
Pero... ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa producida naturalmente por el cuerpo humano, cuya función es la de mantener cada célula en el cuerpo trabajando

correctamente. Sin embargo, el exceso de esta sustancia en la sangre aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

En el cuerpo humano el colesterol es transportado por las proteínas. Esta combinación se llama **lipoproteína**. Hay dos tipos de lipoproteína (colesterol):

- **Colesterol LDL:** es conocido como el colesterol "malo". Se puede depositar en las arterias y causar su obstrucción. Es el colesterol que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



- **Colesterol HDL:** es conocido como colesterol "bueno". Elimina el exceso de colesterol de las arterias, impide su depósito y disminuye la formación de placa grasa. Beneficia al corazón.

Los beneficios de reducir el colesterol

La reducción de colesterol también impacta en el aspecto económico. Un estudio realizado en Alemania mostró que la reducción del colesterol por el uso de esteroles vegetales podría prevenir 117.000 casos de enfermedades cardiovasculares en una década, a un costo de 1,3 mil millones de euros. Además, reducir el colesterol "malo" en un 10% en una población de 1 mil millones de personas, podría evitar 150.000 muertes cada año. Esto significa una reducción del 10% en las muertes relacionadas con la enfermedad cardíaca coronaria y 5% de las muertes relacionadas con ataques cardíacos.

Reducción del colesterol en 10% en hombres de diferentes edades e impacto en la incidencia de la Enfermedad Coronaria (EC)

Edad (años)	40	50	60	70	80
Reducción de EC	- 54	-39	-27	-20	-19

(%)

Fuente: Meta-analysis of 10 studies: Law et al. BMJ 1994; 308: 367-372

La tabla muestra que una reducción del 10% en el nivel de colesterol malo, disminuye significativamente la incidencia de enfermedades coronarias.

3. FITOESTEROLES

Ahora... ¿Cómo puedo reducir el colesterol?

La reducción del colesterol se puede hacer principalmente:

➤ **Con el uso de Estatinas:**

Las estatinas son fármacos utilizados para reducir el colesterol. Ellos actúan mediante el bloqueo de la enzima responsable de la formación de colesterol (HMG-CoA reductasa) y se utilizan cuando hay necesidad de reducir el colesterol en las personas con colesterol "malo" considerado "muy alto"

➤ **Con el uso de los Fitoesteroles:**

Los fitoesteroles son en la actualidad uno de los ingredientes más importantes para combatir el colesterol malo, y son de los pocos que cuentan con la declaración de Health Claim por sus beneficios reales en la reducción del mismo.



Los **fitoesteroles** son compuestos naturales que se encuentran en las células vegetales y forman parte del grupo de los esteroides. Al tener una estructura similar a la del colesterol, compiten por la absorción de esta sustancia en el sistema digestivo, de modo que parte de colesterol no es absorbido. Como resultado, el colesterol

en la sangre se reduce a niveles de beneficio para la salud cardiovascular.

Las ventajas del Fitoesterol

- Tiene comunicación de funcionalidad: puede ser declarada en la etiqueta como reductor del nivel del colesterol con beneficio para la salud cardiovascular.
- Más eficiente: de 2 a 3 gramos reducen el nivel de hasta 15% del LDL (Estudios Clínicos comprobados).
- Base científica sólida.

El ingrediente funcional ***fitoesterol*** se comercializa en forma de Suplemento Alimentario con dosis recomendadas de 2 gramos al día.

Al inicio de este artículo en **Tendencias: ¿Qué valoran los consumidores?**, se encuentran también los productos funcionales: Los alimentos de alto valor nutritivo añadido (funcional); es decir, hay un amplio espacio para el uso de **fitoesteroles**.

Observación Importante

Los estudios que incluyen **fitoesteroles** muestran que el compuesto es eficaz en personas con colesterol a 189 mg/dl, o considerado "alto" por la Asociación Americana del Corazón (AHA).

Para las personas con niveles por encima de 190 mg/dl, o "muy alto", se recomienda hacer uso de productos a base de **estatinas**.

Colesterol "ruim"	
Ideal	Menos de 100 mg/dl
Próximo ao ideal	100 – 129 mg/dl
Limítrofe alto	130 – 159 mg/dl
Alto	160 – 189 mg/dl
Muito alto	190 mg/dl e acima

Fuente: Asociación Americana del Corazón

- BASF (Fuente principal)
- BRASIL FOOD TRENDS 2020 (BFT 2020)

Realizado por:

C. Araujo

Consultor de Granotec