

## Europa limita la quantitat dels nocius greixos trans als productes alimentaris

*Aperitius, patates fregides i rebosteria, els aliments en el punt de mira*



Alguns dels productes que contenen AGT | Generalitat de Catalunya

Aquest mes d'abril ha entrat en vigor una directiva europea que limita la quantitat de greixos trans (<http://acsa.gencat.cat/ca/detall/article/Acids-grassos-trans>) a 2 grams per cada 100 grams a cada producte. Aquesta llei europea limita l'ús d'aquest producte, considerat nociu per a la salut.

Aquests greixos, que també es denominen ?àcids grassos trans? (AGT), poden ser produïts industrialment quan es produeixen olis parcialment hidrogenats. També es troba de forma natural en remugants: cabres, ovelles, vaques, carn i llet. Se solen trobar en els següents productes alimentaris: aperitius, patates fregides i rebosteria.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana no consumir més d'un 1% de la ingesta energètica diària com a greixos trans i no més de 2,2 grams de AGT al dia. Per altra banda, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària recomana que la ingesta sigui el més baixa possible en el marc d'una dieta saludable.

Els greixos trans s'utilitzen per donar textura i augmentar la conservació dels aliments, però tenen conseqüències molt negatives per a la nostra salut, com explica Toni Bayés Genís, director de

l'Institut del Cor de l'Hospital Germans Trias i Pujol, al portal 3/24 (<https://www.ccma.cat/324/limiten-la-quantitat-de-greixos-trans-nocius-i-presents-en-molts-productes/noticia/3090795/>) : "S'associen a augment de pes, per tant, a obesitat. S'ha vist que hi ha molta relació entre greixos trans i diabetis, i que hi ha molta relació entre greixos trans i obstrucció de les artèries, i per tant, risc de tenir un infart, risc de tenir un ictus".