

ÁCIDO GRASOS MONOINSATURADOS

Se denominan ácidos grasos monoinsaturados (AGM) cuando presentan únicamente un solo doble enlace en toda la cadena. El AGM más común es el ácido oleico (OA) y está presente en cantidades considerables en fuentes tanto de origen animal como vegetal. En la Tabla 1 se muestran los AGM de la dieta más comunes (1).

Tabla 1. Algunos ácidos grasos monoinsaturados <i>cis</i> en grasas y aceites		
Nombre común	Nombre sistemático	Fuentes principales
Palmitoleico	cis-9-hexadecenoico	Aceites de origen marino, aceite de macada
Oleico	cis-9-octadecenoico	Todos los aceites y grasas, especialmente el aceite de oliva, el aceite de canola, los aceites de girasol y cártamo ricos en ácido oleico
<i>cis</i> -Vaccénico	cis-11-octadecenoico	La mayoría de aceites vegetales
Gadoleico	cis-9-eicosenoico	Aceites de origen marino
	cis-11-eicosenoico	Aceites de origen marino
Erúcico	cis-13-docosenoico	Aceite de semilla de mostaza, aceite de colza rico en ácido erúcico
Nervónico	cis-15-tetracosenoico	Aceites de origen marino

Tabla 1. Algunos ácidos grasos monoinsaturados *cis* en grasas y aceites. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. FAO ISSN 1014-2916 FAO ISBN 978-92-5-30673361. 2010: 1-166 (1).

Fuente alimentaria: El AGM más abundante en la dieta occidental es el ácido oleico (C18:1n-9) presente en el aceite de oliva, canola o colza y girasol. Sin embargo, en algunas poblaciones el más abundante es el ácido erúcico (C22:1n-9), que se encuentra, por ejemplo, en los aceites culinarios derivados de las semillas de algunas especies de *Brassica*, tales como la colza y la mostaza.

Efectos sobre la salud: Los AGM están implicados en diferentes procesos metabólicos entre los que se encuentra la disminución del LDL y aumento de HDL, así como una disminución del riesgo de síndrome metabólico (1,2). Asimismo, existe una reducción general del riesgo de mortalidad por accidente cerebrovascular (3). En estudios realizados con humanos se han observado estos efectos debido a la presencia de ácido oleico del aceite de oliva virgen (2).

Recomendaciones: La determinación de la ingesta de AGM es peculiar porque se calcula por diferencias, por ejemplo: $AGM = \text{Ingesta total de grasa (\%E)} - AGS (E\%) - AGPI(E\%) - AGT (\%E)$. Por tanto, la ingesta de AGM puede resultar muy variable dependiendo de la ingesta total de grasa y de las características de la grasa de la dieta (1).

Referencias bibliográficas

1. FAO. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. *FAO ISSN 1014-2916 FAO ISBN 978-92-5-30673361*. 2010: 1-166.
2. Monagas M, Khan N, Andres-Lacueva C, Casas R, Urpí-Sardà M, Llorach R, et al. Effect of cocoa powder on the modulation of inflammatory biomarkers in patients at high risk of cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*. 2009;90(2):1144–50.
3. Schwingshackl L, Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *LipidsHealthDis*. 2014 Oct 1;13-154.