



¡Sorpresa! El ácido fólico no es realmente malo para usted

Nutrición, 28/04/2021



El ácido fólico ha recibido mucha mala prensa últimamente. Es cierto que este compuesto, que se encuentra en legumbres, frutos secos, semillas y

cereales integrales, puede unirse a los minerales y reducir su absorción. Pero hay mucho más en la historia del ácido fólico.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico (o fitato) es un compuesto natural que se encuentra en las semillas o granos de las plantas. Cuando las semillas se plantan en el suelo (o se sumergen en agua), el ácido fólico se descompone y libera fósforo, lo que ayuda a la planta que brota a desarrollar raíces saludables.

Pero si comemos esas semillas en lugar de plantarlas, podemos absorber menos calcio, hierro, cobre y zinc de los alimentos que comemos en la misma comida. Esto se debe a que el ácido fólico tiende a unirse a ciertos minerales y bloquear su absorción en el intestino delgado. Ésta es la razón por la que el ácido fólico a veces se denomina antinutriente; reduce la cantidad de nutrientes que absorbemos de los alimentos.

¿Qué alimentos contienen ácido fólico?

Los frijoles secos, nueces, semillas y cereales como el trigo, la cebada, la avena y el arroz contienen ácido fítico. Como regla general, los frijoles y las nueces contienen más ácido fítico que los cereales. El ácido fítico se concentra en la cáscara de la semilla y, en el caso de los granos, en el salvado. Si quita el casco, también elimina la mayor parte del ácido fítico. El arroz blanco, por ejemplo, es mucho más bajo en ácido fítico que el arroz integral.

¿Debería remojar frijoles, nueces y granos para eliminar los fitatos?

Remojar frijoles, nueces y granos en agua durante 12 a 24 horas (o simplemente cocinarlos) descompone la mayor parte del ácido fítico. Y las deficiencias de minerales debidas a la ingesta de ácido fítico generalmente no son una preocupación en los países desarrollados. No obstante, muchas personas conscientes de la salud remojan o hacen brotar todas sus nueces y granos (¡o los evitan por completo!) En un esfuerzo por reducir su ingesta de ácido fítico y aumentar su absorción de minerales.

Esto no solo es probablemente innecesario, sino que estas personas podrían estar perdiendo importantes beneficios. Resulta que el ácido fítico es un nutriente importante por derecho propio y puede ayudar a protegerte de una serie de enfermedades graves.

Preocupaciones sobre el ácido fítico

Mencioné que la fítica de los alimentos puede bloquear la absorción de calcio del tracto digestivo. Por lo tanto, es de esperar que comer alimentos con alto contenido de ácido fítico debilite los huesos. Pero las personas que comen muchos frijoles y granos no corren un mayor riesgo de padecer osteoporosis. En todo caso, un mayor consumo de estos alimentos ricos en fitatos está relacionado con huesos más fuertes.

Las mujeres que tienen la mayor cantidad de fitatos circulando por sus cuerpos en realidad tienen menos pérdida ósea y menos fracturas con el tiempo. Entonces, lejos de aumentar su riesgo, una dieta rica en fitatos en realidad puede ayudar a proteger contra la osteoporosis.

¿Cómo es esto posible? Por un lado, parece que cuando su dieta es alta en fitatos, su cuerpo se ajusta al disminuir la cantidad de calcio que se excreta en la orina. En otras palabras, su cuerpo conserva el calcio para compensar la absorción reducida de los alimentos. El ácido fítico también parece bloquear la formación de osteoclastos, que son células que descomponen el tejido óseo. Esto, por cierto, es exactamente cómo funcionan los medicamentos para la osteoporosis como Fosamax.

Beneficios del ácido fítico

El ácido fítico también parece ser importante para la prevención del cáncer. Las personas que comen muchos frijoles secos y cereales integrales tienen menos probabilidades de desarrollar cáncer de colon, por ejemplo. Durante mucho tiempo asumimos

que esto se debía a la fibra de estos alimentos. Pero luego los investigadores notaron que algunas dietas ricas en fibra parecían ser más protectoras que otras dietas ricas en fibra. Específicamente, las personas que obtienen mucha fibra de los frijoles secos tienen tasas más bajas de cáncer de colon que aquellas que obtienen la misma cantidad de fibra de otras fuentes. El beneficio adicional puede deberse al ácido fólico.

También se ha demostrado que las dietas ricas en fibra ayudan a reducir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Una vez más, sin embargo, esto puede no deberse exclusivamente a la fibra. El ácido fólico en ciertos alimentos ricos en fibra puede desempeñar un papel único aquí. Phytic de fuentes dietéticas reduce la digestión del almidón y la absorción de azúcares de los alimentos, lo que ayuda a modular los niveles de azúcar en sangre. El ácido fólico también afecta la digestión de las grasas y la formación de colesterol, y tiene un efecto beneficioso sobre los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además de reducir el riesgo de contraer cáncer, el ácido fólico también puede ser útil en el tratamiento del cáncer. Un estudio reciente de mujeres en tratamiento por cáncer de mama encontró que tomar cantidades relativamente grandes de IP-6 (que es otro nombre para el ácido fólico) reduce los efectos secundarios de la quimioterapia y mejora su calidad de vida.