

Una controversia sobre el aceite de coco

La tecnología de Agilent ayuda a conocer su contenido de fenoles

El aceite de coco es actualmente popular, con usos que van desde el acondicionador del cabello a la crema hidratante de la piel, y hasta el suplemento dietético.

Sin embargo, la American Heart Association declaró recientemente que el producto puede ser perjudicial: "El aceite de coco aumenta el colesterol LDL, una causa de ECV [enfermedad cardiovascular], y no tiene efectos compensadores favorables



conocidos", dice un documento consultivo de la AHA. "No aconsejamos el uso de aceite de coco". Puede consultar la nota [aquí](#).

Esta noticia fue seguida inmediatamente por una refutación por parte de

Medscape. "El documento de la AHA es atípico, con al menos otras nueve revisiones de expertos encontrando evidencia débil o inexistente para este vínculo", escribe el cardiólogo Eric Thorn. "La hipótesis dieta-corazón ha sido probada más que cualquier otra hipótesis en la historia de la nutrición, y hasta ahora los resultados han sido nulos".

Esto ha conducido a una ráfaga de argumentos y de contra-argumentos de diversos medios de noticias. "El aceite de coco no es saludable como la grasa y la mantequilla", declara la BBC. "El aceite favorito de las celebridades tiene más grasa saturada que la mantequilla y la manteca", coincide Moneywatch.

"No creas a la American Heart Association", contesta el LA Times. No es probable que la mantequilla, el bistec y el aceite de coco te maten.

Por otra parte, "el aceite de coco no es saludable", dice USA Today. "Nunca ha sido saludable."

"El aceite de coco sigue siendo fino - no es genial, pero está bien", ofrece el sitio web Science of Us.

Independientemente del debate sobre las grasas saturadas, el aceite de coco también es conocido por su contenido fenólico, que tiene propiedades antioxidantes beneficiosas.

Científicos de Sri Lanka usando el software Agilent ChemStation encontraron que el contenido total de fenol del aceite de coco tradicional es casi siete veces mayor que el del aceite de coco comercial, lo que sugiere que el contenido de fenol varía con el método de extracción.

De hecho, un estudio separado de Sri Lanka utilizando un HPLC de Agilent y el software ChemStation encontró que el aceite de coco extraído en condiciones calurosas contenía más sustancias fenólicas que el aceite extraído en condiciones de frío.

Científicos en Malasia utilizando un cromatógrafo de gases Agilent encontraron que el aceite de coco virgen es más alto en antioxidantes fenólicos beneficiosos que el aceite de coco refinado, blanqueado y desodorizado.

Fuente: [Agilent Blog](#)