

L'oli de palma és dolent?

04/08/2021

L'oli de palma sempre ha estat un tema de debat, ja sigui pel seu % elevat de greix saturat o per les conseqüències mediambientals que comporta el seu cultiu i fabricació. Descobreix els seus orígens, usos i conseqüències!



D'on prové l'oli de palma?

L'oli de palma prové del fruit de l'espècie *Elaeis guineensis*, una planta pròpia de climes tropicals. El fruit en si no es menja, però l'oli de palma s'obté del premsatge de la polpa del fruit i l'oli de palmist o oli de nou de palma de la llavor.

A Espanya l'oli de palma no es comercialitza com a tal, però molts productes de la indústria alimentària i cosmètica l'utilitzen com a matèria primera a causa de la seva versatilitat i rendibilitat en la fabricació.

Productes amb oli de palma

L'oli de palma s'utilitza de manera massiva en una àmplia gamma de productes perquè permet allargar la seva vida. S'empra en els aliments processats com la brioixeria industrial, galetes, pa de motlle, torrades, tota classe de snacks dolços o salats, bombons, cremes i cobertures, gelats, productes per untar i una àmplia varietat de plats precuinats.

Més enllà de la indústria alimentària, els derivats de l'oli de palma s'han estès cap a productes no comestibles: productes de neteja i de cosmètica o higiene, per exemple, cremes corporals, pasta de dents, sabons i detergents, i en la producció de biodièsel.

Des de 2014 tots els productes porten especificats en l'etiqueta el tipus d'oli o greixos vegetals que inclou, de manera que és molt fàcil identificar si el producte en qüestió conté oli d'oliva, gira-sol, soia, blat de moro, coco o palma.

Conseqüències de l'ús de l'oli de palma

Fa temps que a l'oli de palma no l'acompanya una bona premsa, no sols perquè pot tenir efectes nocius per al nostre organisme, sinó perquè és difícil la sostenibilitat del seu cultiu.

La Federació Espanyola de Societats Científiques de Nutrició recomana limitar el consum d'aquests greixos saturats, perquè en altes quantitats poden augmentar el nivell de colesterol i provocar malalties cardiovasculars o obesitat.

Impacte en el medi ambient

L'auge d'aquest greix vegetal en la indústria situa l'oli de palma com l'oli més produït i comercialitzat en el món. Això comporta la destrucció de grans hectàrees de boscos tropicals, apropiació de terres, fins i tot la mort dels animals que els habiten per crear monocultius intensius, especialment a Malàisia i Indonèsia on es concentra el 85% de la producció mundial, seguit de Papua Nova Guinea, Colòmbia, Tailàndia, Cambodja, el Brasil, Mèxic i Àfrica occidental.

L'impacte ambiental i social de la producció de l'oli de palma no és sostenible, perquè a més de la desforestació i la pèrdua de biodiversitat, se li suma la contaminació generada pels incendis provocats per crear el monocultiu i els contaminants en el procés de refinament.

Per aquest motiu, va néixer la iniciativa internacional de la [Taula Rodona sobre Oli de Palma Sostenible](https://rspo.org/) [<https://rspo.org/>], on l'organització va crear una certificació que assegurés la sostenibilitat de l'oli de palma, garantint no només respectant el planeta, sinó també la societat.

Una de les problemàtiques de l'oli de palma és la rendibilitat de la seva fabricació, es tracta d'un producte de molt baix cost, per la qual cosa la seva substitució no és tan fàcil. Caprabo, gràcies als seus 43 fabricants col·laboradors i els proveïdors que han apostat per aquest projecte de reemplaçament d'aquest oli, han optimitzat els seus processos i impulsat la compra conjunta de matèries primeres, s'ha aconseguit elaborar uns productes igual d'esponjosos i tendres que abans, més saludables i a un preu assequible.

Impacte en la salut

Partim de la base que l'oli de palma és un oli vegetal ric en àcids grassos saturats i, d'entrada, el consum elevat d'aquests greixos, catalogats com a dolents, està contraindicat perquè són nocius per a la salut cardiovascular. Un altre dels desavantatges de l'oli de palma és que pot afectar el fetge i augmentar la possibilitat de contreure obesitat i diabetis.

L'oli de palma cru en realitat és ric en vitamina A i E, a més de tenir propietats antioxidants. El problema és que quan es refina per a la fabricació dels aliments industrialitzats perd tots aquests beneficis, quedant-se només amb aquest 50% de greixos saturats de la seva composició, que justament és l'argument nutricional principal pel qual es recomana restringir el seu consum.

Caprabo segueix [promovent una alimentació sana i equilibrada](#) [</sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/2-promover-una-alimentacion-equilibrada/>], per aquesta raó des de 2017 es continua treballant per a eliminar el greix de palma dels productes de marca pròpia. Després de quatre anys de dur treball, en el qual més de 100 persones s'han implicat en el projecte, hem aconseguit amb èxit substituir el greix de palma per oli de gira-sol alt oleic en 308 productes de marca pròpia, reduint del 50% al 13% el greix saturat.