

# NATUREBA

MERCADO SALUDABLE



# MTC

**MEDIUM CHAIN TRIGLYCERIDES**

# ¿QUÉ ES EL MCT?

Los aceites MCT son la última moda en suplementación para **perder peso, reducir el apetito o aumentar la energía.**

El aceite MCT –siglas de triglicéridos de cadena media, en inglés–, es un líquido que está formado, como su nombre indica, por cadenas de grasas de longitud media llamadas triglicéridos. Se trata de grasas saturadas obtenidas del aceite de coco, donde más del 50% de su grasa proviene de MCT, o de palma, y cuyas cadenas pueden tener una longitud de entre 6 y 12 moléculas de carbono. Cuanto más corta es esta cadena mejor se digiere por el organismo, en comparación con las de cadenas más largas que se encuentran en la mayoría de alimentos.

Al ser de cadena más corta, los MCT van desde el intestino al hígado de manera rápida, sin esperar a que sea la bilis la que lo descomponga como ocurre con las grasas de cadena más larga.

Una vez que llega al hígado, el órgano lo descompone para utilizarlo como fuente inmediata de energía.



# TIPOS

Hay varios tipos de aceites MCT, como el C6 (ácido hexanoico), C8 (ácido octanoico), C10 (decanoico) y C12, conocido como ácido láurico. Este último, el C12 no cuenta con una aceptación unánime, pues según los expertos, estos elementos pueden funcionar como combustible corporal y entonces es poco probable que acaben convirtiéndose en grasas.

## BENEFICIOS DE LOS ACEITES MCT

Aunque son poco conocidos los aceites MCT están teniendo cada vez más protagonismo como suplementación, especialmente en personas atletas o culturistas. Este óleo se vende en potes y se suele añadir a smoothies, café o como aderezo para las ensaladas. Estos son los principales beneficios que se le atribuyen:

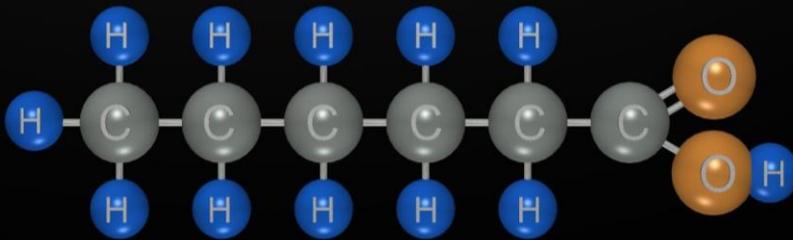
### AYUDA A REDUCIR PESO

Según un estudio de la Universidad de Columbia (Nueva York) publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition* los aceites MCT mejoran la termogénesis –proceso de producción del calor del cuerpo que quema calorías– y aumenta la producción de dos hormonas que promueven la sensación de saciedad, el péptido YY y la leptina. Además, los niveles de triglicéridos y glucosa eran menores cuando se consumía aceite MCT en comparación con otros alimentos. Otra investigación encontró que este tipo de óleo presenta aproximadamente un 10% menos de calorías que los de cadena larga, como el aceite de oliva o las paltas.

# BENEFICIOS DE LOS ACEITES MCT

## REDUCCIÓN DE LA GRASA

Se ha demostrado que los aceites MCT pueden convertirse en cetonas, que son el producto de la descomposición de las grasas cuando hay una ingesta baja de carbohidratos. Este tipo de aceite podría ser una buena opción para dietas cetogénicas, en las que se toman pocos hidratos de carbono y muchas grasas, pues ayudaría a permanecer en estado que quema grasa, que se conoce como cetosis, tal y como afirma un estudio publicado en el *Journal of Nutrition and Metabolism*.



## ATLETAS Y DEPORTISTAS

Cuando se realiza ejercicio físico aumentan los niveles de lactato, un metabolito de glucosa que se produce cuando hay poco suministro de oxígeno, y tomar aceite MCT podría ayudar a reducir los niveles acumulados, haciendo que se consuma más grasa en vez de carbohidratos. Según un estudio publicado en el *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, los atletas que tomaron 6 gramos de aceite MCT (1,5 cucharaditas) antes de montar en bicicleta tuvieron niveles más bajos de lactato y realizaron mejor el ejercicio que los que tomaron triglicéridos de cadena larga.

# BENEFICIOS DE LOS ACEITES MCT

## FUENTE DE ENERGÍA

Como hemos dicho, al tratarse de unos triglicéridos de cadena corta viajan más rápido del intestino al hígado, sin tener que ser descompuesto. Esto hace que el hígado pueda usarlo de manera rápida como fuente inmediata de energía, tal y como se expone en un estudio del *Journal of Lipid Research*. Cuando se convierten en cetonas, los aceites MCT pueden atravesar la barrera hematoencefálica, por lo que también sirve como *combustible* para el cerebro.

## CONTROL DE EPILEPSIA, ALZHEIMER Y AUTISMO

Una investigación publicada en *The Lancet* ha determinado que el aceite MCT podría ayudar a controlar afecciones como el Alzheimer la epilepsia o el autismo. Un estudio *in vitro* publicado en *Neuropharmacology* encontró que este tipo de óleo, concretamente el C10 o decanóico mejoraba las convulsiones de la epilepsia mejor que un fármaco antiepiléptico.

Otro trabajo, del *Neurobiology of Aging*, llegó a la conclusión de que una sola dosis de aceite MCT mejoró la cognición a corto plazo de 20 personas con enfermedad de Alzheimer. Por último, una investigación de la Universidad de Creta observó que llevar una dieta cetogénica, con aceites MCT, durante seis meses promovía mejoras generales positivas en el autismo. Eso sí, todos ellos son estudios pilotos con muy pocos individuos por lo que requieren estudios más grandes para asociar su uso a estos beneficios.

# BENEFICIOS DE LOS ACEITES MCT

## MENOR RIESGO DE HONGOS Y LEVADURAS

Este tipo de aceites MCT tienen efectos antifúngicos y antimicrobianos, así lo han demostrado varios estudios, como uno publicado en *Nutrients*, que expone que este óleo es beneficioso para la microbiota intestinal, u otro del *Journal of Medicinal Food*, que determinó que el aceite de coco, rico en MCT, redujo el crecimiento de la bacteria *Clostridium difficile*, causante de diarreas.

Otra investigación, realizada por *University College Hospital* (Nigeria) encontró que también podría inhibir la proliferación de la *Cándida albicans* en un 25%, una levadura que provoca aftas bucales e infecciones en la piel.

## REDUCCIÓN DEL COLESTEROL

Ingerir durante 29 días estos aceites de cadena media, junto con fitoesteroles y aceite de linaza ayudaba a reducir hasta un 12,5% los niveles de colesterol total, según un estudio de la Universidad McGill (Canadá), en comparación con el 4,7% que lo redujo el aceite de oliva. En ese mismo estudio se observó que el colesterol *malo* (LDL) también se vio reducido cuando se consumía MCT en la dieta.

Otra investigación brasileña determinó que incluso ingerirlo podría aumentar los niveles del colesterol bueno (HDL). Todo esto viene a decir que los aceites MCT protegen el corazón de las personas que lo toman, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

# CÓMO CONSUMIRLO

Todavía no hay un consenso sobre la **cantidad máxima** que aceites MCT que se deben tomar **al día**, pero una publicación en la revista *Nutrition Issues in Gastroenterology* indica que la dosis más elevada que se puede tomar sin riesgo es de **4 a 7 cucharadas** (entre 60 y 100 ml).

Los especialistas alertan de que antes de incluir cualquier suplemento en la dieta es recomendable que se consulte previamente con el profesional médico, que en base al historial clínico podrá determinar si es apto o no. Y es que, por ejemplo, el aceite MCT no debe ser ingerido por personas que tengan alergia al coco, al aceite de coco o al aceite de palma, por lo que se deberá mirar bien los ingredientes del producto elegido antes de su consumo.



# POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS



Aunque para el resto de las personas su uso se considera seguro, también se han descrito algunos efectos secundarios que es importante conocer.

Varios trabajos, uno publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition* y otro del *Clinical Nutrition ESPEN*, determinaron que los MCT podrían promover la liberación de hormonas del hambre, como el neuropéptido y la grelina, en algunas personas, un efecto totalmente contrario al esperado, aunque advierten de que son casos muy aislados.

También hay estudios, como el de la Universidad Estatal de Rio de Janeiro, que advierten de que el aceite MCT podrían llegar a provocar una acumulación de grasa en el hígado a largo plazo.

Así lo observaron en su estudio, que expuso que en una dieta donde el MCT suponía el 50% de las grasas había más prevalencia a acumular grasa hepática.

Sin embargo, en este mismo estudio se encontró también que este tipo de aceites podían reducir la grasa corporal total y eran capaces de mejorar la resistencia a la insulina. A pesar de todo, no se deben sacar conclusiones precipitadas pues tanto esta investigación, como muchas de las que se hablan, se han llevado a cabo con ensayos en ratones, por lo que todavía no existe evidencia científica concluyente.

[www.natureba.com.ar](http://www.natureba.com.ar)



# DELIVERY

1. *Hacé tu pedido*
2. *Recibilo en el día*
3. *Pagá como quieras*

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

ALIMENTA TU MEJOR VERSIÓN