

Diminui o perigo do colesterol

NOVA YORK — Nos últimos dois meses, os médicos têm sido assediados por seus pacientes indagando se, de acordo com as últimas divulgações da Academia Nacional de Ciências, já podem comer "tudo que eu quero".

O Departamento de Alimentação e Nutrição da Academia concluiu, num estudo sobre alimentação saudável, que os americanos não necessitam restringir o consumo de colesterol e de gorduras saturadas, porque, embora o risco de sofrer um ataque do coração seja reduzido, não há uma conclusão evidente de que tais restrições tragam um benefício muito grande para a saúde.

Uma vez que esta conclusão contradiz diretamente o que dizem 20 outras organizações ligadas à Saúde Pública, na última década, não constitui nenhuma surpresa que os americanos estejam tão confusos. Se, por um lado, a maioria das pessoas adoraria poder comer ovos, carnes, sorvetes, queijos e outros alimentos ricos em colesterol e gorduras, sem colocar em risco a saúde de suas artérias coronárias, por outro, se perguntam se é válido tentar. Estarão todos os outros cientistas errados? O âmago da questão é a própria natureza da evidência científica, e até que ponto as evidências científicas podem nos levar mais perto da verdade ou não. Estes estudos não se restringem apenas a gorduras e colesterol, mas envolvem uma gama enorme de assuntos ligados à saúde e segurança, inclusive os perigos das usinas nucleares, os efeitos de produtos químicos adicionados às comidas, as consequências da presença de poluentes no meio ambiente e as causas do câncer.

EVIDÊNCIAS

De acordo com o dr. Donald Berwick, pediatra da Escola de Saúde Pública de Harvard e co-autor de "Colesterol, Crianças e Doenças do Coração", publicado pela Editora da Universidade de Oxford, no que se refere ao colesterol, há pelo menos cinco evidências a se considerar, entre elas, a relação existente entre a gordura e o colesterol ingeridos regularmente, o nível destes encontrado no sangue e o risco de morte por doença coronária, principal causa de morte nos Estados Unidos.

Infelizmente, os estudos necessários para se provar — ou contestar — os benefícios para a saúde através de uma

alimentação pobre em gorduras e colesterol são quase inviáveis por seu alto custo. Além disso, levaria décadas para se obter resultados convincentes, ficando o problema passível de discussão para uma geração inteira de americanos.

Estudos realizados nas seguintes áreas estabeleceram uma relação entre uma dieta rica em colesterol e gorduras e morte por doença do coração:

Bioquímico — colesterol e derivados são os principais responsáveis pela obstrução das artérias, produzindo arteriosclerose, primeira causa de morte por doença do coração. A presença de colesterol na alimentação aumenta estes depósitos de gordura nas artérias, sendo, portanto, culpado por associação, pois uma ação maléfica do colesterol e das gorduras em si não foi possível se estabelecer de forma categórica, através destes estudos.

Epidemiológico — dos 17 estudos realizados entre pessoas de várias partes do mundo, 14 demonstraram a existência de uma relação muito forte entre o nível médio de colesterol no sangue e a incidência de morte por doença do coração e das coronárias. No destacado estudo "Framingham", sobre o coração, a taxa elevada de colesterol no sangue é apontada como um dos três maiores fatores de risco de morte por doenças do coração e das coronárias.

Cultural — um estudo comparativo entre homens de meia-idade em sete países desenvolvidos, demonstrou que, quanto mais gordura saturada na dieta diária das pessoas, maior o nível de colesterol no sangue e, portanto, maior o número de mortes por doenças coronárias, que é incomum entre os japoneses, por exemplo. Este povo tem, tradicionalmente, uma dieta pobre em gorduras e colesterol, mas, quando emigram para os Estados Unidos, ocidentalizam sua alimentação, e, conseqüentemente, aumenta o número de morte por doença das coronárias.

Intervenção — 23 estudos demonstraram que o nível de colesterol no sangue pode ser reduzido de 5 a 20%, substituindo-se a alimentação por uma pobre em gorduras e colesterol, em que as gorduras polissaturadas representam a maior proporção da gordura consumida. A quantidade exata de colesterol reduzida varia de pessoa para pessoa, mas tende a cair mais nas pessoas

que começaram o tratamento com um alto nível de colesterol.

Mais de seis estudos examinaram os efeitos de mudanças na alimentação e a incidência de doenças nas coronárias em pessoas que vivem em instituições ou em ambientes normais. Todos estes estudos sofreram uma ou mais deficiências no seu projeto ou execução, o que tornou suas conclusões cientificamente duvidosas. No entanto quatro destes estudos sugeriram que a redução de gorduras e colesterol é benéfica para a saúde cardiovascular. Entre eles há um estudo de 20 anos, elaborado pelo Clube Anticoronária de Nova York, e agora publicado no Jornal Americano de Nutrição Clínica, que ressalta o fato de pessoas que seguiram rigorosamente uma dieta mais prudente estarem muito menos predispostas a sofrer um ataque do coração do que aquelas que se alimentaram com comidas ricas em gorduras e colesterol. O nível médio de colesterol no sangue em americanos de meia-idade é de 220 a 240 miligramas em um litro de soro, atualmente. Isto representa um declínio de 5 a 10%, na última década, e, durante o mesmo período de tempo, o número de mortes por doenças das coronárias também declinou nos Estados Unidos, segundo as estatísticas.

Em sociedades como a do Japão, onde o índice de mortalidade por doença das coronárias é muito reduzido, o homem adulto médio tem um nível de colesterol no sangue de cerca de 180 miligramas. Quatro em oito estudos que examinaram a relação entre o nível baixo de colesterol no sangue e mortes não atribuídas ao coração, sugeriram que um nível de colesterol abaixo de 180 miligramas pode ser associado a um aumento no risco de câncer. Tais estudos sugeriram, também, que um consumo excessivo de polissaturados (baixo colesterol) pode ter efeitos cancerosos.

Novos estudos são necessários para se determinar se a associação entre baixo nível de colesterol no sangue e câncer é válida ou não, e o por que dela. Entretanto uma posição moderada parece prudente: redução do nível de colesterol no sangue para 200 miligramas ou menos por meio de uma dieta pobre em gorduras e colesterol e substituição de polissaturados por algumas gorduras saturadas já presentes na alimentação.

JANE E. BRODY