

JORNAL DO BRASIL

Margarinas ameaçam

coração das mulheres

LOS ANGELES, EUA — A margarina, cuja posição de alternativa sadia à manteiga tem caído nos últimos anos — sofre mais um golpe com a publicação de um novo estudo que mostra a associação do produto ao aumento de 70% no risco de doença cardíaca em mulheres.

O estudo, realizado na Escola de Saúde Pública de Harvard, fornece as mais fortes evidências de que as gorduras artificiais — formadas durante o processo de hidrogenação parcial, no qual óleos vegetais são processados para fazer a margarina e a gordura usada em receitas — não são mais sadias do que a manteiga.

Outros estudos já haviam mostrado uma ligação entre gorduras parcialmente hidrogenadas e as doenças cardíacas. Mas o estudo de Harvard — parte de um trabalho maior sobre hábitos alimentares que está em andamento envolvendo 90 mil enfermeiras — é o mais definitivo. O trabalho será publicado na edição de hoje da revista inglesa *The Lancet*.

“O que é novo e importante é que foi constatada a relação do produto com as doenças cardíacas num grande número de pessoas e em mulheres”, comentou Dean Ornish, diretor do Instituto de Pesquisa de Medicina Preventiva da Universidade da Califórnia em

São Francisco. “A questão não é saber se as pessoas deveriam retomar a manteiga. O principal é a conclusão que a margarina não é melhor do que manteiga”, raciocina Ornish.

O autor do estudo, Walter Willett, recomenda azeite de oliva e outros de fonte vegetal (soja, milho, canola etc) como alternativa à manteiga ou à margarina.

O estudo de Harvard investigou margarina, carne de boi, de porco, de carneiro, pão branco, doces e biscoitos. Constatou que as mulheres que ingerem quatro ou mais colheres de chá de margarina por dia correm significativamente mais risco do que as mulheres que comem duas ou três colheres diárias.

Surpreendentemente, o estudo sugere que o consumo de carnes de boi, porco ou carneiro não parece estar relacionado ao aumento do risco de doenças cardíacas, contrariando trabalhos anteriores, que associaram o consumo de carne vermelha ao aumento do risco de câncer de cólon. O consumo de doces e pão branco, que geralmente contém gorduras parcialmente hidrogenadas, também foi associado ao aumento do risco de doença cardíaca.

Willett exortou a indústria de alimentos abandonar o uso da margarina e gorduras hidrogenadas.