

Pesquisa comprova que margarina afeta coração

MASSACHUSETTS — Pesquisadores da Universidade de Harvard afirmaram que aqueles que consomem muita margarina têm o dobro de probabilidade de sofrer um ataque do coração em relação aos que praticamente não comem o produto. “A margarina é a maior fonte de ácidos graxos da dieta americana”, garantiu um dos responsáveis pela pesquisa, Alberto Ascherio. Os resultados do estudo foram publicados no *New England Journal of Medicine* dos Estados Unidos.

Estes ácidos resultam do processo de solidificação, ou semi-solidificação, dos óleos vegetais líquidos, durante a fabricação da margarina. Segundo os cientistas, eles produzem certos tipos de colesterol causadores do entupimento das artérias.

Em pesquisas realizadas anteriormente, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos já havia colocado em dúvida a quali-

dade das margarinas, famosas por não conterem colesterol em sua composição. Os estudos confirmaram que os ácidos graxos — encontrados em óleos vegetais parcialmente hidrogenados, como a margarina — aumentam o colesterol e, em consequência, os ataques cardíacos. Os pesquisadores endossam esta análise, informando que os ácidos graxos “são tão prejudiciais quanto os encontrados nas gorduras saturadas (animais)”.

Para nutricionistas e especialistas em cardiologia a questão mais importante é diminuir o consumo de alimentos gordurosos, sejam de origem animal ou vegetal.

O consumo de gordura na dieta brasileira é de cerca de 400 miligramas de colesterol por dia, quando a taxa recomendada é de 200 miligramas. O índice de calorias em forma de gordura também é alto — 45% — quando o ideal seria 30% de calorias na dieta.