

Acabe com os mitos do colesterol

PESQUISADORES DIZEM QUE NÃO É PRECISO DEIXAR DE COMER NADA. A RECEITA CONTRA O COLESTEROL ALTO É UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA

Desde que foi eleito inimigo nº 1 do coração, não pararam de surgir novas dietas para acabar com o alto índice de colesterol. Gorduras animais saíram do cardápio de muita gente. Queijo, só do branco. Manteiga, nem pensar. Os óleos vegetais e a margarina são “vendidos” como a melhor opção para quem quer uma taxa normal de colesterol e um coração saudável. Mas a situação parece estar se invertendo. Estatísticas apontam que nos países mediterrâneos, ávidos consumidores de manteiga, presunto, queijos amarelos e outros tipos de gordura animal, o índice de mortalidade por doenças coronárias provocadas pelo colesterol é de 8 a 9%.

Em contrapartida, nos Estados Unidos, que substituíram a gordura animal pelos óleos vegetais, esse índice sobe para 48%. Renato Baruffaldi e Maricê de Oliveira, professores de tecnologia de alimentos da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, passaram dois anos viajando pela Itália, França, Espanha e Polônia, estudando os hábitos alimentares desses países. E engrossam a fileira dos que não acreditam que as gorduras animais sejam as grandes culpadas pelo aumento na taxa de colesterol. “O consumo de gordura animal só é prejudicial quando ultrapassa o equivalente a onze colheres de sobremesa de manteiga”, garante a professora.

Mas, se de fato as gorduras animais contêm mais colesterol que a margarina e óleos vegetais, por que seriam menos prejudiciais? Baruffaldi explica: “Os processos necessários para a obtenção da margarina e de óleos vegetais, com exceção do óleo de oliva, acabam formando substâncias não naturais. Essas substâncias inter-

ferem na produção de colesterol pelo organismo.” Do colesterol existente no organismo, 85% são produzidos no fígado e 15% vêm dos alimentos ingeridos. Apesar de apresentarem pequenas quantidades ou mesmo ausência de colesterol, a margarina e os óleos vegetais fazem com que o fígado aumente a sua produção. Como a relação de 85 para 15 é fixa, o organismo vai absorver mais colesterol dos alimentos. Por outro lado, se o excesso vier do consumo de gorduras animais, a produção pelo fígado não sofre alterações. “Se o colesterol passar de 15%, é eliminado pelo intestino”, disse Baruffaldi.

No caso da produção pelo fígado ter sido aumentada, cortar os alimentos ricos em colesterol não adiantaria muita coisa. Baruffaldi exemplifica dizendo que uma pessoa com a taxa de 500 miligramas de colesterol por decilitro de sangue conseguiria

reduzir esse número, no máximo, para 425 miligramas, através de dieta. O nível ideal é de 200 miligramas. “A taxa elevada de colesterol é resultado de um desvio metabólico, não de um consumo de gorduras animais”, diz o professor. Margarina, nunca mais? Baruffaldi e Maricê declaram que não há motivos para radicalismos. “Não é preciso deixar de comer nada, o importante é manter uma alimentação variada”, aconselha Maricê. “Arroz, feijão, bife e batata frita, todos os dias, acaba sendo prejudicial”, alerta. Além de evitar a “monotonia alimentar”, os professores aconselham o consumo de vegetais e frutas e a prática de exercícios. A partir do dia 4 de agosto, a Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP vai estar promovendo palestras sobre o assunto.

Os alimentos mais consumidos



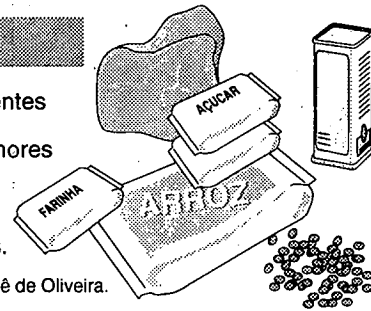
Portugal, Espanha, Itália e França.

óleo proveniente de fruto (oliva)
pães e macarrão
carne de porco e derivados
carne bovina
carnes brancas
leite, manteiga e queijos curados.

Brasil

óleos provenientes de grãos e sementes
farinha de mandioca
carne de gado (em quantidades menores que nos países mediterrâneos)
arroz
feijão
açúcar, em quantidades exageradas.

Fontes: professores Renato Baruffaldi e Maricê de Oliveira.



MARGARINA, VILÃ ?

O problema é a produção do ácido transoleico

gfkern,3De salvadora da pátria, a margarina está passando para vilã da história.

Pesquisadores da Harvard School of Public Health, nos Estados Unidos, afirmam que a margarina e outros produtos que contêm óleos vegetais hidrogenados são responsáveis por 30 mil mortes por ano nos Estados Unidos, decorrentes de doenças coronárias.

O processo de fabricação da margarina e dos óleos origina o



Margarinas: nova versão.

ácido transoleico. Essa substância, que não é produzida na natureza e não é reconhecida pelo corpo humano, provocaria alterações na produção de colesterol pelo fígado.

Além de elevar o nível de LDL, o colesterol prejudicial, o transoleico diminuiria a taxa do bom colesterol, o HDL.

Nos Estados Unidos, as indústrias de alimentos reagem dizendo que não há consenso científico em relação ao tema.

AÇÚCAR NA DIETA.

Nos EUA, reduzem-se restrições a diabéticos

JANE E. BRODY
The New York Times

Vários convidados para o jantar ficaram assombrados quando sua anfitriã, que tem diabetes há 15 anos, preparou-se para saborear uma taça de sorvete. Mas, conforme ela mesma explicou, a porção estava dentro dos limites permitidos. Novas diretrizes dietéticas, baixadas pela Associação Americana de Diabetes, tornam a vida um pouco mais fácil e agradável

para os diabéticos. Depois de passar décadas proibindo açúcares de todo tipo, nutricionistas especializados em diabetes afrouxaram esta restrição e agora consideram todos os carboidratos — açúcares e amidos — como uma só categoria de alimentos intercambiáveis.

A Associação também abrandou suas advertências sobre a obesidade — estado físico que contribui para o aparecimento da maioria dos casos de diabetes em adultos. Em vez de forçar as pessoas a atingir um peso geralmente difícil ou impossível de manter, as novas diretrizes declaram que perder de 4,5 quilos a 9 quilos pode ser suficiente para melhorar o controle da doença.

Reconhecendo que não existe uma dieta adequada para todos os diabéticos, as novas regras incluem recomendações para que os pacientes consultem um especialista para ajudar os diabéticos a adaptar suas necessidades dietéticas e hábitos alimentares ao peso do corpo e às

suas condições de vida.

Conforme explicou a dra. Kathleen L. Wishner, presidente eleita da Associação e professora clínica na Universidade do Sul da Califórnia: “O plano das refeições de um indivíduo precisa ser adaptado ao tipo de diabetes, ao tipo de tratamento, a outras preocupações com a saúde como a obesidade e os índices de lipídios no sangue, bem como as preferências da pessoa e outros fatores de seu modo de

vida”. (Lipídios no sangue são gorduras e colesterol).

As mudanças foram precedidas de mais de uma década de pesquisas que revelaram semelhanças surpreendentes entre o modo como o

corpo reage aos carboidratos simples (por exemplo, o açúcar contido num bombom) e os carboidratos complexos como o amido contido na batata e no arroz.

Dezenas de alimentos são agora classificados segundo um “índice glicêmico” que mostra sua capacidade relativa de aumentar o açúcar, ou glicose, no sangue.

Quanto mais alto o índice, maior o aumento de glicose no sangue quando uma porção padrão do alimento é ingerida.

Assim, cenouras, corn flakes, arroz, batatinha e a maioria das frutas têm índices mais altos que o sorvete. Para a elaboração do índice, as porções foram padronizadas segundo o volume total de carboidratos que cada alimento contém.

Depois de anos de restrições, a vida pode ficar mais agradável para os diabéticos, com menos restrições ao açúcar.

A fábrica do “bom colesterol”

A MAIOR PARTE É PRODUZIDA NO FÍGADO

O colesterol não existe só para provocar problemas cardíacos. É também matéria-prima para a formação de determinados hormônios e importante na constituição das membranas celulares. “Nosso corpo precisa de colesterol tanto quanto precisa de vitaminas”, diz o professor Renato Baruffaldi. O colesterol é uma das substâncias componentes da gordura. A maior parte da sua produção vem do fígado, que fabrica tanto o colesterol de alta densidade, HDL, também conhecido co-

mo “bom colesterol”, quanto o de baixa densidade, o LDL. A produção do fígado e o colesterol proveniente dos alimentos ingeridos vão para a corrente sanguínea e são absorvidos pelas células. Quando há excesso, o LDL se acumula nos vasos sanguíneos, formando placas e dificultando a passagem do sangue. O HDL tem a função de levar o excesso de gordura do sangue e das células para o fígado, que se encarrega de encaminhar esse excesso para o intestino, que vai eliminá-lo.

Substância salva prematuros

ELES RESPIRAM COM AJUDA DE SUBSTÂNCIA NATURAL

Uma substância natural, chamada Surfactant, está ajudando a salvar a vida de bebês prematuros, segundo pesquisadores do Centro Nacional de Informação Perinatal, de Providence, Rhode Island — um pequeno Estado situado entre as cidades de Nova York e Boston. A substância, fabricada naturalmente por pulmões adultos, atua na hora do nascimento, ajudando a encher os pulmões de ar e prevenindo danos que o próprio ato

de respirar possa causar ao órgão.

Com essa intervenção, revelaram os autores da pesquisa ao New England Journal of Medicine, a média de morte de bebês de peso abaixo do normal, caiu aproximadamente 1/3 em relação às médias anteriores. O Surfactant pode ser o responsável pela queda de 80% da mortalidade infantil, nos Estados Unidos, entre 1989 e 1990, estimam os autores da pesquisa.