

Dieta reduz o colesterol

Pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, mostraram que uma dieta vegetariana formada por nutrientes específicos de plantas podem baixar o colesterol tão eficazmente quanto o tratamento com droga para reduzi-lo.

O estudo comparou uma dieta vegetariana que baixa o colesterol com uma droga padrão que reduz o colesterol chamada lovastina. A dieta especial baixou os níveis do colesterol LDL – o "ruim" conhecido por obstruir as artérias coronarianas – dos indivíduos em quase 29%, comparados com uma redução de 30,9% dos indivíduos que tomaram lovastina. A dieta especial combinou nozes (amêndoas), proteínas de soja, alimentos ricos em fibras, tais como aveia e margarina vegetal.

David Jenkins, principal autor do estudo, acredita que a razão pela qual esses nutrientes funcionam tão bem em reduzir o colesterol é que os humanos podem estar adaptados, com evolução, ao que chamamos de "dieta do macaco", uma dieta muito rica em fibra, nozes, proteínas vegetais e esteróis vegetais.

Ele acrescenta que o estudo poderia ter implicações de longo alcance à saúde pública. "Quando envelhecemos, tendemos a elevar o colesterol, que aumenta nosso risco de desenvolver doença cardíaca. Esse estudo mostra que as pessoas têm agora uma alternativa dietética em relação às drogas."