

Gorduras do bem

Nutricionistas dizem quais são as mais benéficas para viver com saúde

Antônio Marinho

Primero foi o abacatê, depois o chocolate e agora o ovo. Alimentos ricos em gorduras estão ganhando liberdade para ir à mesa. E outros podem vir a ser indultados, dependendo do tipo de gordura; que precisa ser na dose certa. O problema é que algumas pessoas abusam das saturadas. O próprio colesterol é necessário, porque sintetiza hormônios, ácidos biliares e vitamina D, além de ser essencial à membrana celular. De 500mg a 600mg diárias de colesterol ingeridas na dieta, a maioria das pessoas só absorve cerca da metade. Portanto, o que vale é comer de forma balanceada, escolhendo a gordura certa.

No caso do ovo, o seu tipo gordura e os seus nutrientes foram argumentos fortes para liberá-lo. Ele passou anos condenado por falta de informações mais precisas a seu respeito, acreditam nutricionistas. Hoje se sabe que esse alimento só tem benefícios. Sua proteína é excelente e sua gordura é em maior quantidade insaturada.

Além disso, tem magnésio, ferro, fósforo, potássio, cálcio, retinol, vitamina D, folatos, B6, B12, diz Jacqueline Faria Farret, coordenadora do Serviço de Nutrição do Hospital Pró-Cardíaco:

— Ainda que a absorção de colesterol na maioria das pessoas seja cerca de metade, em outras a absorção é maior. Portanto, alimentos ricos em colesterol precisam ser consumidos com moderação. O fato é que o ovo não deve ser excluído, e sim entrar na dieta equilibrada.

Saturada é a mais prejudicial

• Estudos com novos métodos de avaliação indicam que a taxa de colesterol do ovo pode ser ainda mais baixa que as 356mg estimadas por muitos autores: 200mg a 216mg. Isso talvez possa valer para outros alimentos, segundo Marcelo Barros, chefe da nutrição do Instituto Nacional de Cardiologia.

O mesmo raciocínio não serve para a margarina e a manteiga, que continuam na lista de alimentos considerados pouco saudáveis.

— Manteiga é de origem animal, com gordura saturada e colesterol. Já a margarina é produzida a partir de óleos vegetais, contudo sofre hidrogenação e forma ácidos graxos trans, mais perigosos. Até existe a margarina obtida por processo diferente, porém é cara e pouco acessível à maioria da população — diz a

professora Vilma Blondet, do Departamento de Nutrição e Dietética da UFF, que também defende o consumo de ovo.

Para Ricardo Rosenfeld, chefe da equipe de terapia nutricional da Casa de Saúde São José, a manteiga é um alimento mais completo que a margarina. Na sua opinião, a ingestão moderada faz com que a manteiga seja mais benéfica.

Teor baixo é ruim para as células

• Para os nutricionistas, a vilã é a gordura saturada em excesso. O colesterol faz bem em níveis equilibrados. O próprio corpo montou a sua principal fábrica no fígado, onde produz 70% do que precisa. O resto vem da dieta. Apenas os vegetais não têm colesterol.

Dieta saudável deve ter, no máximo, 300mg de colesterol por dia. Se a pessoa mantiver essa taxa e levar vida saudável, com atividade física pelo menos três vezes por semana, ela se mantém saudável.

— Gordura saturada aumenta três vezes mais o colesterol no sangue que o próprio consumo de produtos com colesterol — diz Barros.

Se colesterol alto é ruim, baixo também é, pois desempenha várias funções essenciais nas células.

— O colesterol está nas membranas celulares. Seu nível reduzido é associado à má nutrição e a algumas doenças. Valores abaixo de 200mg/dl

são recomendados, e níveis abaixo de 100mg/dl devem ser investigados — diz Rosenfeld.

Por isso, especialistas contra-indicam dietas anticolesterol e sem qualquer gordura.

— Isso é incompatível com a vida. Existem dietas com teor reduzido de colesterol nas quais o consumo de gorduras saturadas é pequeno. São dietas como a do Mediterrâneo, na qual grãos, óleos vegetais, pães, peixes são ingeridos em maior quantidade — comenta Rosenfeld.

As gorduras têm funções como isolamento térmico e mecânico, transporte de vitaminas; são componentes de estruturas celulares, melhoram o sabor dos alimentos e são a principal fonte de energia. Mas não se deve ultrapassar 35% do valor energético total (a necessidade energética individual/dia). Deste valor, até 7% podem ser do tipo saturada, até 20% de monoinsaturada e 10% de poliinsaturada.

— O abuso sempre terá efeitos indesejáveis. No caso da gordura, em que um grama produz nove calorias, o cuidado deve ser ainda maior. ■

SAIBA DE ONDE VEM O COLESTEROL

O fígado fabrica quase todo o colesterol (70%), através do metabolismo de gorduras digeridas. Por isso, a taxa de colesterol no sangue se eleva de acordo com a quantidade de gorduras saturadas consumidas. Os demais 30% vêm diretamente de alimentos ricos em colesterol. Muitos produtos não contêm colesterol, mas são ricos em gorduras saturadas.

1 O ALIMENTO ENTRA NO ESTÔMAGO

A digestão começa na boca, passa pelo estômago e continua nos intestinos.

2 DOS INTESTINOS PARA O FÍGADO

Ácidos graxos e glicerol liberados por alimentos gordurosos e ricos em colesterol são absorvidos pelos intestinos. E entram diretamente nos vasos linfáticos; daí para o sangue e o fígado.

3 FÍGADO LIBERA COLESTEROL

Ácidos graxos e glicerol são metabolizados no fígado e usados na produção de colesterol.

4 COLESTEROL NO SANGUE

O colesterol fabricado pelo fígado soma-se ao presente no sangue, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Fatores genético e nível de condicionamento físico também influenciam nos níveis de colesterol.

COMO AGE O COLESTEROL

O colesterol é levado pelo sangue por lipoproteínas. A LDL, de baixa densidade, é considerada ruim. As partículas de colesterol entram nas células que revestem a parede interna das artérias

Isso causa inflamação e placas que obstruem as artérias, produzindo a aterosclerose.

Essas placas podem crescer e se soltar, causando coagulação e trombos que aumentam a obstrução ao fluxo de sangue. Já a lipoproteína HDL, de alta densidade, é boa porque retira o excesso de colesterol do sangue.

Inflamação

Placa

Placa solta

lipoproteínas

ARTÉRIA

O perfil de colesterol ideal

LDL	
Menor que 100	Ótimo
Entre 100 e 129	Bom
130 e 159	Limítrofe
160 e 189	Elevado
Acima de 190	Muito elevado

HDL	
Menor que 40	Baixo
Acima de 60	Ideal

Triglicerídeos	
Menor que 200	Desejável
Menor que 150	Ideal

Colesterol total	
Menor que 200	Desejável
Entre 200 e 239	Limítrofe
Acima de 240	Elevado

Mitos e verdades sobre gorduras

• **TIPOS DE GORDURAS:** Não existem alimentos que contenham apenas gorduras saturadas ou insaturadas. O que há é o predomínio de um desses tipos. As chamadas gorduras saturadas são consideradas piores porque aumentam o risco de entupimento dos vasos sanguíneos. O ovo foi alçado de vilão da mesa a herói da alimentação não porque contenha uma determinada concentração de colesterol. Mas sim porque é rico nos chamados bons nutrientes e pobre nos maus, como a gordura saturada.

• **EM MÁ COMPANHIA:** Infelizmente para quem adora um ovo frito na manteiga esta última continua na lista dos chamados maus alimentos. Isto porque é rica em gordura saturada, assim como as demais gorduras de origem animal. Em geral, muitos dos alimentos de origem animal são ricos tanto em colesterol quanto em gordura saturada. É o caso das vísceras (fígado, miolos etc), embutidos, frios, leite integral e derivados, queijos amarelos, carnes gordurosas, frutos do mar (camarão, polvo, lagosta etc), gordura de porco e derivados.

• **INDUSTRIALIZADOS:** Esse tipo de alimento dificilmente combina com uma alimentação saudável. Biscoitos e bolos recheados e caldos de carne industrializados apresentam considerável quantidade de gordura satura-

da, além de gordura trans, considerada ainda mais perigosa do que a saturada. A trans é rara na natureza e sua principal fonte é a hidrogenação realizada na produção de alimentos industrializados.

• **O MAU COLESTEROL:** A ingestão excessiva de gordura saturada aumenta o LDL-colesterol (a fração ruim, porque transporta o colesterol do fígado até as células de diferentes tecidos) e o colesterol total. Portanto, este tipo de alimentação diminui o HDL (a fração que absorve os cristais de colesterol, impedindo sua deposição nas artérias).

• **O BOM COLESTEROL:** Muitos alimentos têm influência sobre o colesterol total, mas poucos ou nenhum sobre o maior teor de HDL. Volta e meia se fala que a proteína de soja poderia elevar os níveis do bom colesterol, mas ainda não há qualquer prova convincente disso.

• **EXERCÍCIOS E ALIMENTAÇÃO:** A ajuda que o organismo precisa para aumentar o HDL não está na mesa. Pesquisas mostram que a prática de exercícios físicos aeróbios contribui para elevar esse colesterol. Para Vilma Blondet, o fator mais importante é a atividade física associada a uma boa alimentação, com quantidades adequadas de proteínas, pois o HDL é formado principalmente por proteínas e colesterol.

• **AJUDA À MESA:** Alguns alimentos poderiam auxiliar a controlar o colesterol total. Azeite, castanhas, sementes, grãos, aveia e óleos vegetais podem auxiliar no controle do colesterol. Deve-se preferir o azeite extravirgem que é prensado a frio e deve ser usado cru. Mas, atenção, apesar dos benefícios, não se deve abusar de azeite. A nutricionista Vilma Blondet alerta que “as pessoas confundem essa informação e usam um litro de azeite por dia, engordam, ficam com os níveis de triacilgliceróis (triglicerídeos para os leigos) altos e não sabem o motivo. Esta substância é a forma pela qual o nosso corpo armazena a gordura no tecido adiposo. Aquelas gordurinhas indesejáveis na barriga e nas pernas, por exemplo”.

• **QUENTE E FRIO:** O fogão não é um bom aliado quando se fala em gorduras. Quando submetidas a temperaturas muito altas, elas desidratam e perdem a qualidade. E isso vale mesmo para as que fazem bem à saúde como os óleos vegetais, de peixe e o azeite de oliva, ricos em ômega 3, 6 e 9. O calor extremo altera a estrutura química da molécula de gordura, produzindo uma substância potencialmente cancerígena chamada acroleína. Portanto, nenhuma gordura, seja de que tipo for, deve ser consumida em excesso

ou aquecida. O aquecimento satura as moléculas de gordura e as torna uma substância saturada. Vilma Blondet acrescenta que todas as gorduras depois de aquecidas ficam inadequadas ao consumo humano, pois existe a produção de substâncias chamadas aldeídos e outros compostos químicos que fazem mal ao organismo, além de produzir o ranço.

• **INVESTIMENTO EM QUALIDADE:** São boas opções as gorduras poliinsaturadas do tipo ômega 6 encontradas nos óleos vegetais como soja, girassol; e também as poliinsaturadas do tipo ômega 3, presentes nos óleos de peixe (a única exceção de gordura animal) e nos peixes de águas profundas e geladas, como salmão. Estas últimas em especial por desempenharem um papel protetor das artérias. As gorduras monoinsaturadas também devem ser usadas, como o azeite de oliva. Os cremes vegetais com acréscimo de fibras ou fitoesteróis podem ser usados em preferência à margarina comum e à manteiga. O leite e seus derivados devem ser magros ou desnatados, por conterem reduzidos percentuais em gordura saturada. As carnes de primeira são as melhores opções, desde que sem gorduras visíveis. É melhor prepará-las grelhadas ou cozidas, variando com as outras durante a semana. Também são altamente recomendados o peixe, assado, grelhado ou cozido e sem pele, assim como o peito de frango sem pele.