

# Energia vital

// Tidas como vilãs da boa forma, as gorduras são, na medida certa, fundamentais para a saúde. Pesquisas apontam que o óleo de coco ajuda a reduzir o mau colesterol

» PALOMA OLIVETO

Essenciais para a sobrevivência do homem durante milênios, as gorduras têm sido tachadas, nos últimos tempos, de verdadeiras vilãs do coração. Principalmente as de origem animal, sobre as quais pesa a acusação de entupir veias, aumentar o mau colesterol e o nível de triglicerídeos no sangue. Pesquisas recentes, porém, mostram que não é bem assim. "Não há como maldizer a gordura saturada. O nosso organismo precisa dela", resume o médico nutrólogo José Alves Lara Neto, vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrição (Asbran).

O segredo está na dosagem. Nosso organismo precisa de um consumo diário de 30% de gorduras, divididas, igualmente, entre monoinsaturadas, poli-insaturadas e saturadas. A única que deve ser banida do cardápio é a trans, resultado de uma modificação química de óleos vegetais e, portando, antinatural e desnecessária ao organismo. Lara Neto ressalta que, assim como não se deve deixar de ingerir diariamente gorduras saturadas, seria temerário exagerar na dosagem: 10% é a quantidade certa numa dieta de 2,2 mil calorias.

Encontrada em produtos de origem animal, como carnes gordas, leite e manteiga, a gordura saturada também pode ser extraída do coco. Para a nutricionista Tamara Mazaracki, ex-presidente e atual consultora da Associação Paulista de Nutrição, essa é a melhor escolha. "Assim como o azeite de dendê e o óleo de palma, o óleo de coco é fonte de ácido láurico, uma substância que acelera o metabolismo, regula a tireoide, tem propriedade anti-inflamatória e normaliza a taxa de colesterol", diz.

As propriedades benéficas desse tipo de gordura foram alvo de um estudo realizado recentemente pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. A pesquisa, pioneira no país, foi fruto da dissertação de mestrado de Christine Erika Vogel e teve orientação das professoras Márcia Soares da Mota e Eliane Lopes Rosado. Em um grupo de adultos com idade entre 20 e 59 anos detectados com obesidade de grau 1, o consumo do óleo de coco levou ao aumento do HDL, o chamado colesterol bom. Foi observada também a redução dos níveis de glicemia e da resistência à insulina, diminuindo a probabilidade de o indivíduo desenvolver diabetes do tipo 2. Na dieta dos voluntários, o óleo entrou como tempero, não sendo usado para fritura.

## >> Uma colher por dia

A professora Márcia Soares diz que os resultados foram favoráveis. Porém, alerta que ainda é cedo para recomendar à população o uso do óleo como promessa de benesses à saúde. Para ela, é preciso ampliar as pesquisas a fim de confirmar os efeitos da gordura do coco. Ainda assim, ressalta que o consumo de uma colher de sopa por dia, numa dieta adequada, certamente favorece a normalização dos lipídios no organismo.

Já a nutricionista Tamara Mazaracki não tem dúvidas sobre os benefícios do óleo de coco. Ela cita inúmeras pesquisas internacionais para justificar a recomendação que faz do consumo diário desse tipo de gordura. Segundo ela, em seu consultório, o resultado mais satisfatório que obteve foi o de uma paciente que tinha níveis muito elevados de triglicerídeos e, para controlar o problema, utilizava um medicamento que elevava a função hepática e provocava efeitos colaterais, como urticárias e pruridos. Exames confirmaram que a mulher tinha hipotireoidismo subclínico (quando os níveis do hormônio TSH começam a aumentar devido a alterações do T4 e o paciente pode não apresentar sintomas). A nutricionista prescreveu dieta associada ao uso de óleo de coco. "Na segunda visita, seus triglicerídeos despençaram de 400 para 273", relata.

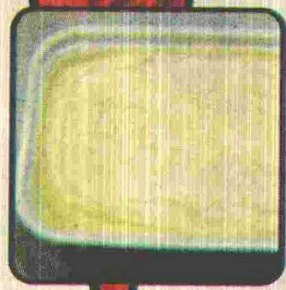
A grande desvantagem para quem se animou com as promessas do óleo de coco é que, por enquanto, o preço ainda é alto. Meio litro custa, em média, R\$ 30. Para o nutrólogo José Alves Lara Neto, porém, não é necessário comprar a forma prensada, vendida nos supermercados. "A gordura está no próprio coco", diz. Embora seja adepto da dieta com o fruto, ele alerta que exageros estão fora de questão. "Ninguém vai usar 30% de gordura de coco todos os dias. Isso seria suicídio", diz. Para os que não dispensam, porém, uma picanha e nem sonham em trocá-la por uma opção vegetariana, o médico alerta: "Tire toda a gordura visível. A carne é marmorizada naturalmente e, entre as fibras, já está o percentual necessário de gordura. O que sobrar não faz bem à saúde", avisa.

www.correiobraziliense.com.br



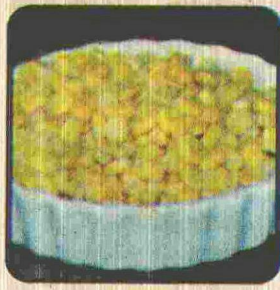
Aprenda receitas que fazem bem ao coração, recomendadas pela Sociedade Brasileira de Cardiologia

Fotos: Zuleika de Souza/CB/D.A. Press, José Varella/CB/D.A. Press, Joedson Alves/Esp. CB/D.A. Press, Carlos Vieira/CB/D.A. Press



### Margarina

é a pior escolha, por ser uma gordura trans. O uso frequente provoca um estado inflamatório nas células e pode levar ao desenvolvimento de doenças degenerativas



### Soja, milho e canola

a ação do calor modifica as moléculas desses óleos, que se transformam em gorduras trans



### Azeite

é melhor utilizá-lo cru, depois do preparo do prato ou em saladas. Quando aquecido, as moléculas sofrem alterações e o azeite se transforma numa gordura nociva



### Manteiga

é fonte de colesterol e, por isso, deve ser usada em pequenas quantidades. Em contato com o calor, ela não passa por modificações moleculares. Porém, quando queimada, pode liberar toxinas



### Coco

a gordura é saturada e, portanto, não sofre modificações com a ação do calor. Tem elementos benéficos à saúde, como triglicerídeos de cadeia média, substância utilizada pelo corpo para produzir energia

## Quais as melhores opções no preparo de alimentos

### O que são

Também chamadas de lipídeos, são substâncias formadas por três moléculas de ácidos graxos ligadas a um glicérol. São fonte de energia, revestem os órgãos vitais, ajudam a transportar até o intestino as vitaminas A, D, E e K, além de fornecerem ao organismo dois tipos de ácidos graxos não produzidos pelo nosso corpo

### Ácidos graxos

Compostos químicos formados por cadeias de 18 ou mais átomos de carbono ligados a um par de hidrogênio (CH<sub>2</sub>), classificam-se segundo o tamanho (curto, médio ou longo) e pelo tipo de ligação dos elementos químicos (saturados, monoinsaturados e poli-insaturados).

### Colesterol

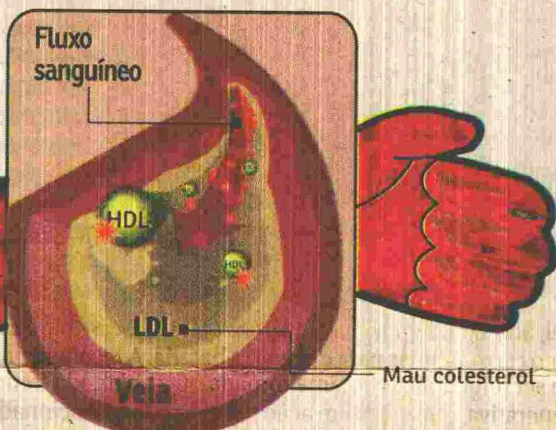
Tipo de gordura produzida naturalmente pelo organismo. É um dos componentes das membranas das células e está presente no coração, no cérebro, no intestino, na pele, nos nervos e no fígado. Ele é utilizado para a produção de hormônios, vitaminas e ácidos que ajudam a digerir a gordura consumida. O chamado "mau colesterol" é a proteína LDL, que se une ao lipídeo para facilitar seu transporte pelo corpo. Nesse trajeto, deixa rastros de gordura pelo organismo, o que pode entupir as veias. Em contrapartida, a proteína HDL, o "bom colesterol" age, eliminando essas placas. Por isso, quanto maior a taxa de colesterol HDL, mais saudável encontra-se o indivíduo

### Tipos de gordura

- **Monoinsaturada (ômega-9):** presente no azeite de oliva e nas sementes oleaginosas. É considerada benéfica porque reduz o LDL e aumenta o HDL
- **Poli-insaturada (ômega 3 e 6):** encontrada nos ovos, na semente de linhaça e nos peixes de água fria (ômega-3). Também está nos óleos vegetais, como o de milho, girassol e soja. Atua na saúde do aparelho cardiovascular, na função cerebral e possuem propriedades anti-inflamatórias
- **Saturada:** encontrada principalmente na gordura animal (carnes gordas, leite, manteiga) e em óleos vegetais (dendê, coco, manteiga de cacau). A de origem animal eleva o colesterol ruim, mas a vegetal pode reduzir as taxas lipídicas
- **Transaturada:** não existe na natureza e é produzida por modificações químicas. Estão presentes na margarina e em alimentos como biscoitos, salgadinhos e frituras. Considerada a grande vilã das gorduras, aumenta o LDL, reduz o HDL e acelera a produção de radicais livres

### Fonte de vida

Sem a gordura, o homem não teria capacidade de produzir energia. Ela é essencial para a sobrevivência, mas, em excesso, pode prejudicar o organismo, entupindo vasos e artérias. O consumo diário recomendado é de 10% da alimentação. Existem vários tipos de gordura, sendo que a única que verdadeiramente deve ser evitada a todo custo é a transaturada, que não existe naturalmente e é fruto de alterações químicas



Mau colesterol

Pablo Alejandro/CB/D.A. Press