

A gordura trans e seus efeitos nocivos à saúde têm sido alvos de estudos recentes, assim como da ação de regulamentação de rótulos pela FDA. Conheça aqui um pouco mais sobre essa nova vilã da dieta.

Durante muitos anos, a gordura saturada foi considerada a grande vilã das doenças cardiovasculares. Agora, o olhar vigilante de médicos e nutricionistas voltam-se contra uma prima dela, cujos efeitos podem ser ainda piores: a gordura trans. É bem provável que você nunca tenha ouvido falar dela, mas a gordura trans está no salgadinho de pacote, na batatinha frita das lanchonetes fast food, na maioria das margarinas, na pipoca de microondas, nos bolos e tortas industrializados e nas bolachas.

Assim como a gordura saturada, a trans aumenta os níveis de LDL, o mau colesterol que circula no sangue. Mas seu efeito nocivo vai mais além porque ela também diminui os índices do HDL, o bom colesterol. Por ser tão perniciosa, o FDA, a agência americana de controle de alimentos e remédios, resolveu que os consumidores deveriam ser alertados. Uma norma recente obriga os fabricantes de alimentos industrializados dos Estados Unidos a identificar e discriminar no rótulo dos seus produtos a quantidade de gordura trans contida neles.

A gordura da dieta:

□

A gordura é um dos componentes essenciais para a dieta humana. Além de fornecer maior quantidade de energia por unidade de peso (9 Kcal/g), quando comparada os carboidratos (3,75 cal/g) e à proteína (4 Kcal/g), ela contém ácidos graxos essenciais linoléico e linolênico, que não são produzidos pelos mamíferos, mas precisam estar presentes na dieta, e auxilia no transporte e absorção, pelo intestino, das vitaminas lipossolúveis, A, D, E, e K. Além disso, confere sabor ao alimento. As gorduras, tanto de origem animal como vegetal, são constituídas por ácidos graxos saturados e insaturados (mono e poliinsaturados). Devido ao alto teor de ácidos graxos saturados de cadeia longa, na sua composição, estas gorduras se apresentam em estado sólido, quando a temperatura ambiente for inferior a 25°C. Entre os componentes da gordura, o que oferece maiores riscos à saúde humana é aquele que contém os ácidos graxos saturados. As gorduras saturadas são encontradas no óleo de coco, chocolate, ovos, carne,

Gordura trans

por Receitas e Mais

leite, manteiga, creme, banha e derivados (biscoitos, batatas fritas e bolachas). Efeito similar é causado pela ingestão de gorduras hidrogenadas (constituídas por ácidos graxos insaturados, na forma trans), contidas nas margarinas e banhas de origem animal ou vegetal.

Por outro lado, observa-se que os ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturados não favorecem o aparecimento de doenças cardiovasculares. Os óleos de oliva, canola e de amendoim são exemplos de alguns alimentos ricos em gordura monoinsaturada. Entre os ácidos graxos poliinsaturados, os denominados de ômega-3, encontrados em alguns tipos de peixe, óleo de canola e soja, têm a propriedade de reduzir as concentrações de LDL-colesterol (colesterol ruim) e de triglicérides no sangue. As gorduras poliinsaturadas, como o óleo de milho e o de girassol, tendem a reduzir os níveis de LDL como também os de HDL (o colesterol bom). No entanto, as monoinsaturadas reduzem apenas os níveis de LDL, sem afetar os níveis do HDL.

Fonte: <http://www.bemdesaude.com>