



**Dr. Robson Ferrigno**

*é membro titular do CBR, presidente do Setor de Radioterapia da SPR e médico radioterapeuta do Hospital Albert Einstein . E-mail: rferrigno@uol.com.br*

## Gorduras trans e vida saudável – inimigas

Virou moda falar sobre as gorduras trans e seu efeito nocivo sobre a saúde, entre eles o infarto e o derrame. Em dezembro, o Conselho de Saúde da cidade de Nova York proibiu a comercialização de alimentos que utilizem gordura trans na sua composição até julho de 2007.



No Brasil não se chegou a tanto, mas os fabricantes são obrigados desde julho do ano passado, e isso será fiscalizado pela ANVISA, a informar a quantidade dessas e outras gorduras nos rótulos dos produtos. Em 2003, a Organização Mundial de Saúde definiu as gorduras trans como prejudiciais à saúde e aceita como limite máximo de ingestão, 1% das calorias diárias. Isso equivale a 2g por dia em uma alimentação de 2.000 Kcal.

### O que são as gorduras trans?

Elas são por definição química, ácidos graxos imaturos que apresentam na sua configuração, pelo menos uma dupla ligação com átomos de hidrogênio na posição trans, motivo pelo qual também são conhecidas como gorduras hidrogenadas. Sua produção é realizada através da hidrogenação de óleos vegetais para torná-los mais sólido, o que facilita o manuseio,

aumenta a vida útil e confere à gordura gosto e textura mais agradáveis. Por isso que a batata e o pastel fritos na lanchonete são mais sequinhos e saborosos do que os fritos em casa.

### Por que fazem mal à saúde?

As gorduras trans possuem maior densidade do que os óleos vegetais, o que as levam a competir com os ácidos graxos essenciais quando absorvidas pelo fígado. Os ácidos graxos essenciais, presentes no óleo de milho, girassol, azeite e peixes, são essenciais na formação de hormônios e enzimas que agem no sistema circulatório, nervoso e imunológico. Já as gorduras trans formam substâncias sem qualquer valor biológico. Nessa “competição” ocorre a diminuição do colesterol bom (HDL), uma lipoproteína de alta densidade que leva o colesterol que circula no sangue de volta para o fígado para ser excretado. Por conta disso há um desequilíbrio

entre o bom e o mau colesterol (LDL), sendo esse último predominante e que leva o colesterol para as células. Essa maior quantidade do mau colesterol no sangue favorece o aparecimento de arteriosclerose (acúmulo de placas de gordura nas artérias) e a partir daí, a ocorrência de infarto e derrame.

Um estudo de metanálise mostrou que o aumento de 2% no total de energia ingerida sob a forma de gordura trans aumenta em 23% o risco cardiovascular. Um estudo norte-americano com 80.000 enfermeiras (Nurses' Health Study) mostrou que o consumo de gorduras trans aumenta o risco de diabetes.

Estima-se que a diminuição do consumo dessas gorduras poderia reduzir os eventos cardiovasculares em 10 a 19%. Nos EUA, isso representa uma diminuição de 70.000 a 220.000 eventos cardiovasculares por ano, como infartos e derrames.