

Gorduras Saturadas x Saúde

Ciências

Enviado por: _marileusa@seed.pr.gov.br

Postado em: 06/07/2016

Após 30 anos, estudo confirma que gorduras saturadas fazem mal à saúde Por AFP (G1 Bem Estar) Pesquisa envolveu 120 mil pessoas e foi publicada nesta terça. Cientistas também revelaram os benefícios de gorduras como a do azeite. A ingestão de gorduras saturadas da manteiga, banha de porco e carne vermelha aumenta o risco de morte prematura, como confirmou um estudo publicado nesta terça-feira (5) no Journal of the American Medical Association (JAMA) Internal Medicine. A pesquisa, que envolveu mais de 120 mil pessoas e durou três décadas, revelou também que substituir tais alimentos por gorduras como a do azeite de oliva pode trazer benefícios substanciais para a saúde. "Houve confusão generalizada na comunidade biomédica e no público em geral nos últimos anos sobre os efeitos na saúde de tipos específicos de gorduras", disse o autor principal do estudo, Dong Wang, doutorando em Saúde Pública na Universidade de Harvard. "Esse estudo documenta benefícios importantes das gorduras insaturadas, especialmente quando elas substituem gorduras saturadas e trans", completou o pesquisador. Uma das principais conclusões da pesquisa foi que as pessoas que comeram mais gorduras saturadas e trans tiveram taxas de mortalidade mais elevadas do que aquelas que consumiram o mesmo número de calorias em carboidratos. A pesquisa apontou, ainda, que a substituição de gorduras saturadas como a da manteiga, banha e carne vermelha por gorduras insaturadas de alimentos vegetais - como azeite de oliva, óleo de canola e óleo de soja - pode oferecer "benefícios substanciais para a saúde e deve continuar sendo uma mensagem essencial nas recomendações nutricionais". As conclusões foram baseadas em questionários respondidos por profissionais de Saúde a cada dois ou quatro anos sobre a sua dieta, estilo de vida e saúde, por até 32 anos. As gorduras trans, incluindo as parcialmente hidrogenadas como a da margarina, tiveram os impactos mais graves na saúde. O estudo constatou que cada aumento de 2% na ingestão de gorduras trans esteve associado com uma chance 16% maior de morrer cedo. Cada aumento de 5% no consumo de gorduras saturadas esteve ligado a um aumento de 8% do risco de morrer. Já a ingestão de grandes quantidades de gorduras insaturadas "esteve associada com uma mortalidade entre 11% e 19% menor em comparação com o consumo do mesmo número de calorias provenientes de carboidratos", disse o estudo. Estas incluíram gorduras poli-insaturadas, como ômega-3 e ômega-6, encontrados em óleos de peixe, de soja e de canola. "As pessoas que substituíram as gorduras saturadas por gorduras insaturadas - especialmente por gorduras poli-insaturadas - tiveram um risco de morte geral significativamente menor durante o período do estudo, assim como um menor risco de morte por doenças cardiovasculares, câncer, doenças neurodegenerativas e doenças respiratórias, em comparação com aquelas que mantiveram o consumo elevado de gorduras saturadas", acrescenta a investigação. Enquanto alguns especialistas ressaltaram que o estudo foi observacional e se baseou em questionários, os quais podem gerar respostas intencionais, o resultado geral está em consonância com muitos outros grandes estudos sobre alimentação e saúde. De acordo com Ian Johnson, pesquisador emérito do Instituto de Investigação Alimentar da Grã-Bretanha, os "resultados são consistentes com as recomendações de saúde pública atuais no Reino Unido e em outros lugares e, em particular, com o conceito de que a dieta mediterrânea - rica em gorduras insaturadas de vegetais, peixes e azeite de

oliva - é benéfica". "Não há nada nesses resultados que seja consistente com a ideia de que 'a manteiga está de volta'", acrescentou Johnson, que não participou do estudo. Esta notícia foi publicada em 06/07/2016 no site g1.globo.com. Todas as informações são de responsabilidade do autor.