

Gorduras Alimentares

No contexto de uma alimentação saudável, as gorduras provenientes de diferentes alimentos são essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo e, quando consumidas nas proporções recomendadas (não excedendo os 30% do valor energético diário), são bem toleradas e têm diversos efeitos benéficos. Mas, quando consumidas em excesso e desregradadamente os efeitos prejudiciais são muitos e rapidamente se fazem sentir no nosso estado de saúde.

Que tipos de gordura nos fornecem os alimentos?



Gordura Saturada:

A gordura saturada reconhece-se geralmente pelo facto de ser sólida à temperatura ambiente. Este tipo de gordura é predominantemente constituída por **ÁCIDOS GORDOS SATURADOS**. Estes ácidos gordos dizem-se saturados porque não dispõem na sua estrutura química de ligações entre os átomos de carbono livres para reagir com outros átomos.

O consumo excessivo de gordura saturada está associado ao aumento do risco de doenças dos aparelhos circulatório e cardíaco, aumento do colesterol sanguíneo, particularmente do colesterol LDL ("mau colesterol"), doença aterosclerótica, etc. assim, recomenda-se que a ingestão de gorduras saturadas não ultrapasse os 10% do valoro energético total.

Alimentos ricos em gordura saturada: manteiga, queijos gordos, produtos de salsicharia e charcutaria (ex.: salsichas, alheiras, chouriços, morcelas, etc.), banha de porco, óleo de palma, óleo de coco, gordura da carne de vaca, etc.



Gordura Monoinsaturada:

A gordura monoinsaturada reconhece-se geralmente pelo facto de ser líquida à temperatura ambiente, podendo solidificar se submetida a temperaturas muito baixas. Este tipo de gordura é predominantemente constituída por **ÁCIDOS GORDOS MONOINSATURADOS**. Estes ácidos gordos dizem-se monoinsaturados porque dispõem na sua estrutura química de uma ligação livre, entre átomos de carbono, para reagir com outros átomos.

Estes ácidos gordos são os que o nosso organismo melhor tolera. O seu consumo está associado com a diminuição da fracção LDL do colesterol sanguíneo ("mau colesterol") e com a manutenção da integridade celular. Este ácido gordo raramente origina lesões celulares pois não promove a formação de radicais livre (compostos que reagem com o oxigénio, tornando-se muito prejudiciais para as células).

O azeite é definitivamente o maior fornecedor alimentar de ácidos gordos monoinsaturados, devendo por isso ser sempre preferido em relação às outras gorduras, tanto para cozinhar como para temperar; outros alimentos como o óleo de amendoim, os frutos oleaginosos (ex.: amêndoas, nozes, amendoim, avelã, etc.) e o abacate fornecem também quantidades significativas de ácidos gordos monoinsaturados.

Gordura Polinsaturada:

A gordura polinsaturada reconhece-se geralmente pelo facto de ser líquida à temperatura ambiente podendo, tal como as gorduras monoinsaturadas, solidificar naturalmente se submetida a temperaturas ambientes muito baixas. Este tipo de gordura é predominantemente constituída por **ÁCIDOS GORDOS POLINSATURADOS**. Estes ácidos gordos dizem-se polinsaturados porque dispõe na sua estrutura química de ligações livres, entre os átomos de carbono, o que lhes permite reagir com outros átomos.

Os ácidos gordos polinsaturados são componentes fundamentais da nossa alimentação. Desempenham papéis essenciais na resposta à infecção, são essenciais no crescimento e desenvolvimento do nosso organismo, na produção de metabolitos essenciais que contribuem de modo decisivo para a modelação da resposta cardiovascular, entre muitas outras funções. No seu conjunto estes ácidos são considerados essenciais, porque o nosso organismo não os consegue sintetizar a partir de outras substâncias, por isso têm que ter ser fornecidos pelo regime alimentar.

Entre os ácidos gordos polinsaturados, temos os ácidos gordos da série ómega 6 e os ácidos gordos da série ómega 3, que se distinguem com base na sua estrutura química e nas diferentes funções que cada um desempenha.

São boas fontes de gordura polinsaturada: óleos vegetais, frutos oleaginosos, cereais integrais, sementes, gordura de peixe, óleo de fígado de peixe e hortícolas de cor verde escura.



O que são os ácidos gordos ómega 6?

Os ácidos gordos da série ómega 6, são um conjunto de ácidos gordos polinsaturados, que quimicamente se caracterizam por possuírem uma dupla ligação no 6º átomo de carbono a contar do último radical metilo (ou seja a contar do fim da molécula).

Estes ácidos gordos desempenham um papel importante no desenvolvimento cerebral, no tempo de vida e estrutura das células, na protecção da pele, etc.

Quando consumidos em excesso, podem ter efeitos prejudiciais para a nossa saúde tais como o envelhecimento celular precoce, alterações estruturais das membranas celulares, anomalias na multiplicação celular e indução do aparecimento de carcinomas, formação abundante de compostos facilitam o entupimento dos vasos sanguíneos, etc. Fazendo uma alimentar diária saudável e moderando o consumo total de gorduras, o risco de consumir ómega 6 em excesso é praticamente nulo.

São boas fontes alimentares de ácidos gordos ómega 6 os óleos vegetais (amendoim, soja, girassol, milho, etc.), frutos oleaginosos, cereais integrais e sementes.

O que são os ácidos gordos ómega 3?

Os ácidos gordos da série ómega 3, são um conjunto de ácidos gordos polinsaturados, que quimicamente se caracterizam por possuírem uma dupla ligação no 3º átomo de carbono a contar do último radical metilo (ou seja a contar do fim da molécula).

De um modo geral associa-se o adequado consumo destes ácidos gordos, ao melhor funcionamento do sistema cardiovascular e à protecção do indivíduo em relação a doenças cardíacas e vasculares. Para além do importante papel na prevenção das doenças cardíacas, é de salientar a associação entre o adequado consumo deste tipo de ácidos e o normal desenvolvimento do córtex cerebral e das capacidades cognitivas da criança.

Planos alimentares pobres em ómega 3 aumentam o risco da ocorrência de: trombozes, aterosclerose, doenças cardíacas, alterações neurológicas, dificuldades de aprendizagem, diminuição da acuidade visual, entre outros.

Se consumidos em excesso, os ácidos gordos ómega 3, têm efeitos indesejáveis como por exemplo dificultar a resposta à infecção e alterações da coagulação sanguínea com tendência para a hemorragia. O consumo excessivo destes ácidos é raro, mas pode acontecer, especialmente se o consumidor ingerir suplementos de óleos de peixe e adicionalmente consumir com regularidade alimentos enriquecidos em ómega 3 actualmente disponíveis no mercado.

São boas fontes alimentares de ómega 3 a gordura e o óleo de fígado de peixes (ex.: salmão, arenque, sável, chicharro, congro, sardinha, enguia, óleo de fígado de bacalhau, etc.) e hortícolas de cor escura (ex.: bróculos, espinafres).



O que se entende por gordura hidrogenada?

Diz-se que uma gordura sofreu hidrogenação quando, por um processo natural ou artificial, os átomos de carbono dos seus ácidos gordos reagem com o hidrogénio e perdem as ligações livres. Ora, se possuíam ligações livres e por algum motivo deixam de as ter, estes ácidos gordos passam de mono ou polinsaturados a saturados, designando-se ácidos gordos hidrogenados.

Os óleos vegetais são frequentemente submetidos ao processo de hidrogenação pela indústria alimentar, o que faz com que estes passem do estado líquido para o estado sólido. Com este processo pretende-se obter uma gordura consistente e macia que é mais fácil de usar na produção alimentar. Esta gordura também parece aumentar o tempo de vida dos alimentos onde se insere e atribui-lhes um sabor apreciado pelos consumidores.

A hidrogenação dos ácidos gordos polinsaturados é um dos processos que induz a formação dos prejudiciais ácidos gordos *trans*. São imensos os alimentos que contêm gordura hidrogenada, sendo de notar que o processo de obtenção de margarinas e outras gorduras para barrar de origem vegetal, é o da hidrogenação de óleos vegetais (através da hidrogenação, o óleos alimentares passam do estado líquido ao estado sólido/ pastoso).

Os alimentos muito processados industrialmente são habitualmente ricos em gordura hidrogenada, por exemplo: pão de forma de produção industrial, bolachas, biscoitos, *fast-food*, batatas fritas de pacote, aperitivos, *snacks* de chocolate, alguns cereais de pequeno-almoço, produtos de pastelaria e confeitaria, bolos embalados, refeições prontas a consumir, refeições congeladas e embaladas prontas a consumir, alguns gelados, etc.

O que são os ácidos gordos trans?

Nos alimentos, os ácidos gordos mono e polinsaturados podem apresentar duas formas estruturais diferentes, cientificamente descritas como a forma *cis* e a forma *trans*. A que se encontra habitualmente é a forma *cis*. Durante a hidrogenação dos ácidos gordos mono ou polinsaturados, estes sofrem alterações estruturais fundamentais que levam à transformação da sua estrutura química *cis* (normal) em *trans* (anómala).

Os ácidos gordos *trans* podem-se formar por 3 processos: transformação bacteriana dos ácidos gordos polinsaturados no aparelho digestivo de animais ruminantes - ex.: vaca - passando depois para a carne, gordura e leite destes ruminantes (este é o processo que produz menor quantidade de ácidos gordos *trans*), a hidrogenação industrial das gorduras polinsaturadas e o aquecimento e fritura de óleos vegetais a altas temperaturas.

Sabe-se que estes ácidos gordos são muito prejudiciais para a saúde (mais ainda do que a gordura saturada), porque aumentam os níveis sanguíneos de colesterol LDL ("mau colesterol") e triglicerídeos, e diminuem os de colesterol HDL ("bom colesterol"), estando portanto, associadas a uma maior incidência de doenças cardíacas e vasculares. Apenas 1% do valor energético total diário (no máximo), pode corresponder a estas gorduras.

As principais fontes alimentares dos ácidos gordos *trans*, são os alimentos que contêm gordura hidrogenada e os cozinhados em óleos vegetais submetidos a um sobreaquecimento.



colesterol:

O colesterol é um tipo de gordura que existe apenas nos alimentos de origem animal e é um dos compostos pertencentes à vasta família dos esteróides. Apesar de desempenhar funções muito importantes no nosso organismo, este tipo de gordura se consumida em excesso pode também revelar-se muito prejudicial. Quando se ingerem grandes quantidades de colesterol diariamente, este pode elevar os níveis do nosso colesterol sanguíneo (do colesterol total e do "mau colesterol") e por isso, aumentar o risco do aparecimento de doenças circulatórias e cardiovasculares.

As recomendações nutricionais actuais indicam que, por dia, não se deve ingerir mais de 300 mg de colesterol. Assim é aconselhável reduzir o consumo de alimentos ricos neste tipo de gordura: produtos de salsicharia e charcutaria (ex.: presuntos, chouriços, alheiras, salsichas, ...), vísceras alimentares e miúdos, banha, toucinho, massas folhadas, caldos concentrados, gema do ovo, leite gordo, queijos, manteiga, margarina, camarão, caranguejo, lagostim, polvo fresco, enguia, amêijoia, etc.

Adicionalmente procure aumentar o seu consumo de alimentos vegetais, uma vez que nestes, o colesterol é praticamente inexistente, e, como têm um elevado teor em fibras, contribuem para a diminuição da absorção do restante colesterol alimentar.

O que são os fitosteróis?

Os fitosteróis são um tipo de gordura, estruturalmente semelhante ao colesterol, mas que ao contrário deste, têm origem vegetal. São elementos essenciais da componente lipídica das plantas e da estrutura das suas membranas celulares.

Os estudos actuais demonstram que os fitosteróis desempenham um importante papel na diminuição dos níveis de colesterol sanguíneo, contribuem para a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, parecem contribuir para um melhor controle das glicemias nas diabetes tipo 1 e 2 e contribuem para a prevenção do aparecimento de diversos tipos de cancro (cólon, mama e próstata), entre muitos outros efeitos benéficos.

As melhores fontes alimentares de fitosteróis são: óleos vegetais pouco refinados, sementes, frutos oleaginosos, hortícolas, legumes e leguminosas secas. Os fitosteróis são facilmente removidos durante o processamento alimentar, por isso procure consumir alimentos de origem vegetal pouco processados industrialmente.

Se consumir diariamente frutos e vegetais em abundância, não necessitará de recorrer aos produtos industrializados fortificados com fitosteróis a um preço elevado. No entanto, se o seu dia alimentar é nutricionalmente mais pobre, estes produtos (ex.: margarinas e "iogurtes" que ajudam a diminuir o colesterol) podem ser uma alternativa útil.

Até à data não se conhecem efeitos indesejáveis, de grande gravidade, resultantes do uso dos alimentos enriquecidos em fitosteróis. Alguns estudos parecem mostrar, no entanto, a ocorrência de uma diminuição dos valores sanguíneos de vitaminas antioxidantes, que pode ser compensada com o aumento do consumo de hortofrutícolas (de preferência dos mais coloridos), que são ricos neste tipo de vitaminas.

