



**/ Últimas notícias**

**Saúde**

**Gordura trans: chegou a hora de tirá-la da sua alimentação**

30/03/2018 15h54 Por Matheus Monteiro Edição 2229

**Especialistas dão dicas e explicam porque a Anvisa estuda modelos para reduzir a presença desse tipo de gordura no dia a dia**



Reprodução

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) está estudando modelos para reduzir a presença da gordura trans na alimentação, que relaciona-se fortemente com obesidade, diabetes e aumento do risco de doença cardiovascular.

Maria Luiza Ferreira Stringhini, professora, doutora da área de nutrição clínica da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás (UFG), explica que esse tipo de gordura é muito utilizado pela indústria alimentícia para dar um aspecto crocante aos alimentos, para aumentar a cremosidade de maioneses e margarinas e a textura dos recheios de bombons, bolos e bolachas.

De acordo com a médica Laize Mariane Gonçalves Silva Castro, especialista em Clínica Médica e Gastroenterologia, além dos malefícios já citados, a gordura trans aumenta a concentração do colesterol LDL ("colesterol ruim") no sangue, bem como a queda na concentração de HDL ("colesterol bom").

Mas onde pode ser encontrado esse tipo de gordura? Ela está presente em vários produtos industrializados, como biscoitos, incluindo de maizena e de polvilho, sorvetes cremosos, tortas e sanduíches fast food. Diversos produtos de panificação, como pão francês, folhados, pão de batata e pão de queijo e tudo o que possui gordura vegetal hidrogenada, também entram na lista.

Segundo a especialista, para diminuir o consumo de gordura trans deve-se diminuir o consumo de alimentos industrializados, preferindo sempre uma alimentação com produtos naturais. "Podemos incluir o consumo de gorduras insaturadas, por exemplo o Ômega 3 (presente no peixe, castanhas, feijão e grão de bico), que, quando consumido com moderação, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e, consequentemente, reduzir o risco de doença cardíaca", explica.

Segundo Maria Luiza, a Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção de Aterosclerose (2017) recomenda, na verdade, a exclusão total desse tipo de gordura da dieta.

Por conta dos malefícios, Laize acredita que mudanças na legislação brasileira, visando a inclusão de maiores informações para os consumidores, são bem vindas. Para ela, seria importante revisar a recomendação do limite máximo permitido, que atualmente é de 1% do valor energético diário total, passando para nenhum consumo desse tipo de gordura.

Além disso, de acordo com ela, a quantidade correta e os malefícios para saúde do consumidor deveria ser incluída nos rótulos dos produtos, de forma objetiva, facilitando o compreensão da população. "Assim, independentemente da quantidade de gordura trans no alimento, ela será sempre notificada, bem como, destaque nos rótulo para a ausência de gordura trans somente quando o produto for isento 100% desta substância", justifica.



Laize Mariane Gonçalves Silva Castro especialista em Clínica Médica e Gastroenterologia - Foto: Divulgação

**/ Veja Também**

- Temer dá posse a dois novos ministros na próxima segunda-feira (2)
- Mineradora Anglo American, que tem unidades em Goiás, paralisa atividades
- Goiano participa de reality show que procura por novo apresentador de TV
- Trio suspeito de explodir caixas eletrônicos morre após confronto com a PM em Goiânia

**Deixe um comentário**

Iniciar a discussão

**INFORMAÇÃO E ANÁLISE DE QUALIDADE ONDE E QUANDO VOCÊ QUISER.**

62 3241-0232 ANUNCIE

Jornal Opção

Assine nosso Feed

**/ Facebook**

**Jornal Opção**  
39,571 likes

Like Page Contact Us

22 friends like this

**/ Assine por Email**

Preencha seu email abaixo para receber atualizações diárias de nossos artigos

Nome

Email

**Assinar!**

**Dancing Brasil 3**

**ENTRE NO RITMO DA DANÇA**

**/ Twitter**

Tweets por @jornalopcao

**Jornal Opção** @jornalopcao  
"O Mecanismo" é um ótimo entretenimento realista - Jornal Opção wp.me/p4o5j7-vtV

**"O Mecanismo" é um ótim...**  
Com a realidade recente col...  
jornalopcao.com.br

**Jornal Opção** @jornalopcao  
Terremoto na Bolívia é sentido em Brasília e em vários estados do Brasil - Jornal Opção wp.me/p4o5j7-vy3

**Terremoto na Bolívia é sen...**  
No DF, prédios localizados e...  
jornalopcao.com.br

Incorporar Ver no Twitter

**Mergulhe no calor das nossas águas!**

**Thomas Jataby** 3632.8896

**JATATÁ** Secretaria de Turismo

**ESSE É O NOVO GOIÁS.**

**GOIÁS**

**Governo estadual vai investir mais de R\$ 100 milhões em novas tecnologias**

**ESSE É O NOVO GOIÁS**

**GOIÁS**

**PTU 2018** VOCÊ CONTRIBUI E A GENTE FAZ UMA JATATÁ MELHOR

**PAGUE EM DIA E GANHE 20% DE DESCONTO**

**JATATÁ** CONECTADA COM O FUTURO

**/ Últimos artigos**

**SMS abre investigação para apurar morte de médico com suspeita de H1N1 em Goiânia**

**Marconi parabeniza João Bosco Bittencourt por "revolucionar" TV pública**

**Acidente grave envolvendo van deixa três mortos e ao menos 14 feridos em Goiás**

**PT pode lançar candidato próprio em Goiás apenas para pedir votos para Lula**

**Morre médico da rede municipal de Goiânia com suspeita de H1N1**

**/ Últimas edições**

- » Edição 2229 » Edição 2228 » Edição 2227 » Edição 2226 » Edição 2225 » Edição 2224 » Edição 2223 » Edição 2222  
» Edição 2221 » Edição 2220 » Edição 2219 » Edição 2218 » Edição 2217 » Edição 2216 » Edição 2215 » Edição 2214

Consulte também nosso arquivo para edições mais antigas

