

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
<b>Veículo:</b> Portal Abilio Diniz	<b>Data:</b> 20/07/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Qualidade de vida	<b>Pag(s):</b> Home



## QUALIDADE DE VIDA



- 20 DE JULHO DE 2015 -

### GORDURA TRANS NA BERLINDA

EUA PROÍBEM COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS COM GORDURA TRANS E BRASIL PODE FAZER O MESMO

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
<b>Veículo:</b> Portal Abilio Diniz	<b>Data:</b> 20/07/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Qualidade de vida	<b>Pag(s):</b>



**Abilio Diniz > Qualidade de vida > Alimentação > Gordura trans na berlinda**

Igor Carvalho

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta, desde 2004, que a gordura trans seja banida do cardápio. No mês passado, os Estados Unidos, inspirados por medidas semelhantes a adotadas em outros países, como Suíça e a Dinamarca, proibiram a comercialização de alimentos processados com gordura trans em sua composição. No Brasil – onde desde 2006 existe uma determinação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) que obriga a indústria alimentícia a indicar no rótulo de um produto a presença e quantidade desse tipo de gordura – não há nenhuma mobilização para que proibição semelhante àquela adotada pelos Estados Unidos seja implementada.

“Não vejo nada em andamento no País, mas o exemplo americano pode levantar essa discussão”, opina o endocrinologista Francisco Tostes, médico da Clínica Helena Costa, no Rio de Janeiro, e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Medidas como essa, de proibir a presença de gordura trans nos alimentos, tem a intenção de serem benéficas, entretanto, não eliminam por completo os problemas que ela ocasiona, sobretudo, a obesidade. “É preciso, também, tomarmos ações preventivas. A proibição, de forma isolada, não consegue reduzir os riscos à saúde”.

O endocrinologista relembra que, assim como no Brasil, a obrigatoriedade de especificar a presença de gordura trans no rótulo de um alimento não teve o resultado esperado pelos americanos. “A população não tem a real noção do impacto do consumo da gordura trans. Além disso, a indústria pode mascarar o termo gordura trans, especificando-o como gordura hidrogenada, por exemplo”. O que é importante, segundo Tostes, é que a sociedade, a comunidade médica e a de nutrição exerçam pressão sobre a indústria e a influencie a atender às demandas por alimentos mais saudáveis.



<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dr. Francisco Tostes	
<b>Veículo:</b> Portal Abilio Diniz	<b>Data:</b> 20/07/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Qualidade de vida	<b>Pag(s):</b>

A gordura trans é um tipo de gordura vegetal que não é sintetizada pelo organismo humano, por isso, deve ser evitada – o Ministério da Saúde estabeleceu como aceitável a ingestão de até 2 gramas por dia. Ela começou a ser utilizada em larga escala nos anos de 1950, como alternativa à gordura de origem animal, conhecida como gordura saturada. Acreditava-se que, por ser de origem vegetal, a gordura trans ofereceria menos riscos à saúde. Décadas depois, a comunidade científica deparou-se com um ledô engano. Atualmente, esse tipo de gordura ainda está presente em boa parte dos alimentos processados, para proporcionar sabor e contribuir para a sua conservação.

Independentemente de qualquer tipo de regulamentação, a conscientização sobre o mal que esse tipo de gordura causa no organismo é o primeiro passo para bani-la da alimentação. Ler os rótulos e saber identificar a sua presença é importante, porém, insuficiente. Fast food, principalmente as batatas fritas, macarrão instantâneo, pipoca de micro-ondas, margarina, alimentos congelados, embutidos, salgadinhos, doces, bolachas recheadas e bolos são alguns dos alimentos que devem ser consumidos com parcimônia.

<http://abiodiniz.com.br/qualidade-de-vida/alimentacao/gordura-trans-na-berlinda/>