

MASCULINISMO

A revolta dos homens que se dizem dominados pelas mulheres

EXCLUSIVO

Os empregos fantasmas para familiares de petistas

ISRAEL X HAMAS

O festival de besteiras que assola as redes sociais

ÉPOCA



www.epoca.com.br



GORDURA SEM MEDO

**NOVAS PESQUISAS
REABILITAM
A MANTEIGA, O
TORRESMO, O OVO - E
OUTRAS TENTAÇÕES
DELICIOSAS QUE
OS MÉDICOS
MANDAM EVITAR**

EXEMPLAR DE ASSINANTE

VENDA PROIBIDA

4 AGOSTO 2014 | Nº 844 | R\$ 10,90
CARGA TRIBUTÁRIA APROXIMADA 3,65%



VIDA

DOSES DE SAÚDE

E se a gordura **FIZER BEM**

Um livro polêmico
e um punhado
de novos estudos
mostram que havia
falhas nas pesquisas
alimentares que
condenaram a ingestão
de gordura. Seria
o caso de reabilitá-la?

Flávia Yuri Oshima e Natália Spinacé



É A VEZ DELE?
Fatias de bacon
ampliadas.
Os alimentos
com gordura
saturada agora têm
defensores

O conceito de alimentação saudável flutua há décadas ao sabor de condenações e absolvições. Novos estudos põem em xeque alimentos considerados saudáveis, ao mesmo tempo que resgatam outros, até então contraindicados. Ovos, leite e trigo já passaram por esse ciclo. Alcançaram o olimpo nutricional, mergulharam no limbo da insalubridade e voltaram, tempos depois, à mesa humana sob as bênçãos da medicina. Entre os nutrientes que consumimos frequentemente, a gordura foi o menos atingido por essa montanha-russa de reputações. Desde que seu consumo foi associado a problemas do coração, há mais de 50 anos, a recomendação nunca mudou: gordura deve ser consumida com moderação; gordura saturada faz mal. Agora, pela primeira vez, essa imagem de vilã é contestada pelo livro *The big fat surprise* (A grande e gorda surpresa, em tradução livre),

da jornalista americana Nina Teicholz. O livro, lançado em abril passado, esmiúça a história da gordura na alimentação ocidental com base em pesquisas, números e fatos, para defender uma tese provocativa: a gordura foi injustamente vilipendiada. Nina diz que a diminuição do consumo de gordura por recomendação médica contribuiu para a epidemia de obesidade e de diabetes do tipo 2 (aquela adquirida por hábitos alimentares) nos Estados Unidos e em outros países.

The big fat surprise parte de um paradoxo real (e preocupante). Desde os anos 1970, formou-se um consenso: a gordura é a principal responsável por doenças do coração e por sobrepeso. A partir daí, a onda de alimentos sem gordura, comidas light e orientação médica para cortar manteiga e bacon fez com que o consumo diminuísse em 11% nos Estados Unidos – enquanto a ingestão de carboidratos aumentou 26%, entre 1970 e 2010. Apesar da redução na gordura, a obesidade e as doenças ligadas à alimentação (como diabetes tipo 2) cresceram como em nenhuma outra época. Em 1985, havia 30 milhões de adultos com diabetes no mundo. Esse número saltou para 173 milhões em

2002, com projeção de chegar a 300 milhões em 2030, segundo a Organização Mundial da Saúde. Os adultos obesos já são 500 milhões no mundo todo, mais que o dobro do que eram em 1980. Tanto no Brasil como nos Estados Unidos, as doenças cardiovasculares são a principal causa de mortes.

Em busca de explicações para essa contradição, Nina esmiuçou durante seis anos as pesquisas que condenaram a gordura. Ela apresentou suas dúvidas aos pesquisadores e reuniu dados para mostrar acertos e furos na ciência da gordura ao longo dos anos. Todos esses dados estão documentados em mais de 100 páginas de referências bibliográficas e fontes, citadas em seu livro. O resultado impressiona.

A primeira ideia defendida por Nina é simples: ao comer menos gordura, comemos mais carboidrato. Ao comer menos carnes, ovos e queijos, alimentos com gordura altamente nutritivos, a sensação de saciedade também diminui. Com mais fome, passamos a comer mais alimentos de baixo teor de gordura fornecidos pela indústria alimentícia, como massas, biscoitos e barras de cereais.

Nina diz que as campanhas de saúde

Guia rápido da gordura

Como age, de onde vem e quanta g

POR QUE A GORDURA É ESSENCIAL PARA A SAÚDE?

Há quem pense que gordura é sinônimo de encrenca. Entenda por que a gordura é essencial para nosso corpo

É A MAIS EFICIENTE FONTE DE ENERGIA DE NOSSA ALIMENTAÇÃO. Fornece 9 calorias por grama (kcal). Os carboidratos fornecem 3,7 kcal e as proteínas 4 kcal

É FONTE DE ÁCIDOS GRAXOS QUE NOSSO ORGANISMO NÃO É CAPAZ DE PRODUIR. Esses ácidos contribuem para evitar inflamações do intestino, doenças do coração e câncer

É essencial para o **TRANSPORTE E A ABSORÇÃO PELO INTESTINO DAS VITAMINAS A, D, E, K**, dependentes da gordura para ser diluídas



pública se concentraram na gordura como alvo e ignoraram os riscos do consumo de carboidratos industrializados e açúcares em excesso. “O tipo de carboidrato ingerido mudou completamente. Frutas e lanches de queijo foram substituídos por salgadinhos e biscoitos”, diz o médico inglês John Briffa, especializado em alimentação.

mos comer

S GORDURAS: A BOA, A MÁ E A... POLÊMICA

is são as gorduras, suas fontes e o efeito delas em nosso organismo

	POLÊMICA	BOA	MÁ
	GORDURA SATURADA	GORDURA INSATURADA	GORDURAS TRANS E HIDROGENADA
E É	Gordura de fonte animal rica em hidrogênio	Nesse grupo estão as gorduras ômega-3 e ômega-6. Essas são as que não formam placas de gordura nas artérias	Gorduras modificadas em laboratório. Foram criadas para dar sabor, conservar ingredientes e dar consistência a alimentos
O AGE O CORPO	Fornecer energia, ajuda na absorção de vitaminas e dá sensação de saciedade. Em excesso, forma placas de gordura nas artérias	Ajuda na redução do colesterol total e do colesterol ruim, o LDL. É calórica. Em grandes quantidades, engorda	Elevam as concentrações de colesterol total e do colesterol ruim, o LDL, ao mesmo tempo que diminuem o colesterol bom, o HDL
E ONTRAMOS	Carnes vermelhas, ovos, leite e derivados, como MANTEIGA	ÓLEOS VEGETAIS (ricos em ômega-6), nozes e peixes de água fria, como salmão e atum (ricos em ômega-3)	Produtos industrializados como margarina, biscoito recheado e sorvete

Os óleos vegetais não devem ser reutilizados. Quando em uso, não devem ser aquecidos a ponto de soltar fumaça branca, sinal de que liberam gordura trans

Fontes: Ministério da Saúde, Associação Brasileira de Nutrição, Conselho Regional de Nutrição de São Paulo

Em pouco tempo, não comíamos só por fome, mas por hábito. Em 1970, o americano consumia 2.109 calorias diárias. Em 2010, a média subiu para 2.586 calorias.

No Brasil, a mudança de hábitos alimentares foi parecida. Um levantamento do IBGE mostra que trocamos comida nutritiva por comida

menos saudável. De 1974 para 2003, o consumo de gordura animal caiu de 3,04% para 1,08% da nossa alimentação. Biscoitos passaram a representar 3,47% das calorias ingeridas num dia. O aumento foi de 207%. O consumo de alimentos industrializados subiu de 1,26% para 2,29%. "A qualidade do que comemos no Brasil piorou", diz

Silvia Cozzolino, presidente do Conselho Regional de Nutrição de São Paulo.

A segunda ideia defendida por Nina é a mais polêmica. Ela afirma que, ao contrário do que se imagina, as pesquisas que serviram como fundamento para condenar a gordura foram inconclusivas. Relata falhas na amostragem e no método usado e revela parte das conclusões não divulgadas, que alteram o sentido do resultado publicado.

Antes de mergulhar no argumento de Nina, é importante voltar no tempo para entender melhor o assunto.

Gorduras são fontes de energia indispensáveis ao nosso corpo. Há três tipos: insaturada, saturada e trans. A primeira é tida como benéfica. A última, como maléfica. As gorduras saturadas estão no centro da polêmica. Entre 1950 e 1970, uma série de estudos relacionou esse tipo de gordura a problemas do coração.

A pesquisa marcante na história moderna da nutrição foi feita pelo biólogo e patologista americano Ancel Benjamin Keys, da Universidade de Minnesota. Ela relacionou altas taxas de gordura no sangue a doenças cardíacas, em 1952. Keys viajou para sete países (Estados Unidos, Finlândia, Holanda, Itália, Iugoslávia, Grécia e Japão) em busca de dados que comprovassem sua hipótese. Cruzou informações sobre estilo de vida e alimentação com a incidência de doenças cardíacas, em cada um desses lugares. O resultado comprovou que os povos que consumiam menos gordura saturada tinham menos problemas de coração.

Keys apresentou os resultados de sua pesquisa no momento em que os Estados Unidos estavam assombrados com os infartos, até então sem tratamento conhecido. A suposição corrente era que as artérias afinavam como consequência natural do envelhecimento e que a medicina moderna tinha pouco ►

a fazer sobre isso. O primeiro ataque cardíaco sofrido pelo então presidente americano, Dwight D. Eisenhower, em 1955, aumentou a pressão para que médicos e pesquisadores entendessem a doença e descobrissem como evitá-la. Keys foi o primeiro a propor que os estudos se concentrassem nas causas dela, para originar medidas preventivas, em vez de perseguir a cura. Keys foi recebido como a resposta a um drama até aquele momento sem resposta. O vilão a combater era a gordura.

A pesquisa de Keys ganhou destaque no mundo todo. Órgãos importantes passaram a apoiá-la. No mesmo ano em que foi divulgada, a American Heart Association (AHA) recomendou que os americanos cortassem o consumo de gorduras saturadas. Com o estudo de Keys, surgiu uma “dieta ideal”. Ela continha o mínimo de gordura saturada, para evitar problemas do coração e obesidade.

O mundo médico abraçou o estudo de Keys. Mas, de acordo com Nina, ele continha falhas. Os críticos dizem que Keys escolheu os países mais convenientes para sua pesquisa. Deixou de fora lugares com alto consumo de gordura e baixo índice de doenças cardíacas, como França, Suécia, Dinamarca ou Noruega. Eles poderiam servir de contraponto a sua tese. Também não explicou por que os moradores da Ilha de Corfu, vizinha a Creta, na Grécia, morriam mais de doenças cardíacas, embora comessem menos gordura saturada que a população de Creta. “Keys foi muito cuidadoso com a seleção de dados que escolheu para publicar”, diz Nina. “As informações sobre os moradores de Corfu só podiam ser aferidas por quem tivesse acesso a todo o estudo e se importasse em ler rodapés.” Keys morreu em novembro de 2004, aos 100 anos.

Os caminhos da gordura

O que acontece com esses ali

O CAMINHO DA GORDURA

1

As partículas de gordura passam pelo esôfago e pelo estômago e chegam ao intestino delgado

2

No intestino delgado, elas são digeridas e **ABSORVIDAS PELAS CÉLULAS INTESTINAIS**

3

O sistema linfático leva essas gorduras até o sistema circulatório

4

O SISTEMA CIRCULATÓRIO DISTRIBUI A GORDURA para o resto do corpo, onde ela é usada como fonte de energia pelas células

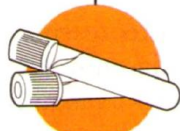
5

A gordura que não é aproveitada como energia pode ser acumulada em dois lugares: **EMBAIXO DA PELE (GORDURA SUBCUTÂNEA) E NO ABDOME, ENTRE AS VÍSCERAS (GORDURA VISCERAL)**

Fonte: Felipe Gaia Duarte, médico da Associação Paulista de Medicina

A história da condenação da gordura

E os novos fatos que começam a reabilitá-la



1937

Pela primeira vez, dois bioquímicos da Universidade Columbia relacionam o consumo de gordura aos altos índices de colesterol no sangue



1952

O biólogo e patologista Ancel Benjamin Keys, da Universidade de Minnesota, apresenta estudos que relacionam altas taxas de gordura no sangue a doenças cardíacas

do carboidrato

dentro do nosso organismo

O CAMINHO DO CARBOIDRATO

1

Todo carboidrato é uma composição de açúcares. Ele começa a ser digerido na boca. Passa pelo esôfago e pelo estômago e chega ao intestino delgado

2

No intestino delgado, o carboidrato termina de ser digerido e **SE TRANSFORMA EM COMPOSTOS MENORES DE AÇÚCARES**

3

Essas moléculas são absorvidas pelas células do intestino e caem na corrente sanguínea

4

Com a ajuda da **INSULINA, PRODUZIDA PELO PÂNCREAS**, o açúcar da corrente sanguínea entra nas células e serve para gerar energia

5

Quando comemos mais do que precisamos, **O CARBOIDRATO NÃO APROVEITADO SEQUE PARA O FÍGADO, ONDE SERÁ TRANSFORMADO EM GORDURA**, para ser armazenada no abdome, entre as vísceras (gordura visceral)

Em 1957, o pesquisador Jacob Yerushalmy, do curso de bioestatística da Universidade da Califórnia em Berkeley, publicou uma análise estatística de 22 países sobre a conexão entre o consumo de gordura e doenças cardíacas. Segundo ele, foi impossível achar relação estatisticamente confiável entre as duas. Yerushalmy contrapôs dados da pesquisa de sete países de Keys a sua pesquisa em 22 países. Descobriu várias contradições. Uma delas foi que a taxa de mortalidade por doenças cardíacas na Finlândia era 24 vezes a do México, embora o consumo de gordura nas duas nações fosse similar.

Outra crítica ao estudo de Keys sustenta que ele observou apenas uma relação estatística entre dois fenômenos, não uma clara prova de que um seja a causa do outro. Isso significa que algo além da gordura poderia levar à doença cardíaca. Os americanos comiam mais gordura que os japoneses. Mas também comiam mais açúcar, mais pão branco e assistiam mais à TV. Por que a gordura deveria ser a principal culpada?

Nos últimos anos, vários cientistas voltaram a investir no estudo da relação entre alimentação e aumento nos níveis de gordura saturada no sangue, conhecida como LDL, ou colesterol ruim. Uma pesquisa da Universidade da Califórnia em Berkeley, publicada em 2011, revelou uma conexão entre a ingestão de carboidratos e o aumento de partículas do colesterol ruim. Uma série de testes concluiu que, à medida que a proporção de carboidratos na dieta aumentava, de 20% para 65%, e o teor de gorduras era reduzido, havia uma explosão de partículas do LDL. Quando a ingestão de carboidratos diminuía, e aumentava a de gordura, o número de partículas de colesterol ruim baixava em 25%. O pesquisador Jeff Volek, da Universidade de Connecticut, conduziu em 2009 um experimento em que a ►



1955

A pesquisa de Keys ganha destaque após o presidente americano **Dwight D. Eisenhower** sofrer um ataque cardíaco. Todos buscavam explicações e cura para a principal causa de morte nos EUA



1961

A American Heart Association (AHA) recomenda dietas com baixo consumo de **gorduras saturadas** para evitar doenças do coração



1972

O cardiologista americano Robert Atkins publica o livro *A dieta revolucionária do Dr. Atkins*. Defende uma dieta rica em gorduras animais e pobre em carboidratos

ingestão de carboidratos foi reduzida a 10% das calorias consumidas num dia. Os participantes passaram a comer carnes, aves, peixes, ovos, queijos, castanhas, legumes e verduras, em vez de massas, pães e biscoitos. Ao final de 12 semanas, o nível de partículas do colesterol ruim tinha caído, em média, 26%.

O estudo mais recente sobre gordura saturada foi finalizado em março deste ano. Pesquisadores da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, analisaram mais de 80 estudos sobre gordura saturada e cruzaram seus dados. A conclusão foi que não há evidência suficiente de que a gordura saturada faça mal ao coração, nem de que as gorduras insaturadas sejam mesmo benéficas. “Esse levantamento mostra que mais pesquisas precisam ser feitas para termos certeza sobre a relação entre ingestão de gordura e doenças cardíacas”, disse a ÉPOCA o cardiologista Rajiv Chowdhury, líder da pesquisa.

Apesar das críticas recentes às dietas sem gordura, seus defensores ainda são minoria. “Há estudos clássicos e rigorosos que comprovam a relação entre gordura saturada e altos níveis de colesterol. Não tem cabimento duvidar disso”, afirma Roberto Kalil, vice-presidente do Instituto do Coração (InCor) de São Paulo e médico de celebridades, como a presidente Dilma Rousseff ou o ex-presidente Lula. Se apenas a quantidade de estudos for considerada nesse debate, a gordura saturada não tem nenhuma chance. Para cada pesquisa a favor dela, mais de dez a condenam. Mas isso não resolve, de forma definitiva, nem a polêmica científica nem a vida alimentar de todos nós. Gostaríamos de saber em quem acreditar – e, sobretudo, o que comer.

POR QUE TANTA CONTRADIÇÃO?

A profusão de estudos e pesquisas

Nosso prato hoje

Os alimentos cujo consumo mais cresceu nos últimos 40 anos



46%
REFRIGERANTES



189%
EMBUTIDOS



91%
AÇÚCAR



100%
LEITE



207%
BISCOITOS



700%
IOGURTE

Fontes: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Associação Brasileira dos Produtores de Leite, Associação Brasileira de Proteína Animal, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

que se contradizem revelam uma dificuldade inerente à ciência da alimentação e da saúde. Para estabelecer uma relação de causa e efeito, uma pesquisa precisa isolar fatores como estilo de vida ou predisposição genética, entre tantas outras variáveis. Seria necessário fornecer os alimentos consumidos e acompanhar centenas de pessoas por anos, algo inviável, como os pesquisadores sabem e lamentam. Os experimentos são caros e difíceis de controlar. Isso não quer dizer que as pesquisas sobre alimentação devam ser ignoradas. Mas é necessário um número muito maior de estudos, sob diferentes condições, para comprovar ou negar uma tese. Isso pode levar décadas. “A influência da alimentação em nosso organismo é um assunto complexo. Milhares de pesquisas já foram feitas e outras estão em curso”, afirma Sonia Cozzolatto. “São estudos sérios, mas com as limitações inerentes à área.”

O consenso atual entre médicos e nutricionistas é que nenhum alimento isoladamente pode ser acusado de causar doenças, nem mesmo a gordura. “Nem por isso, é o caso de liberar seu consumo indiscriminado”, diz Marion Nestle, professora do departamento de nutrição e saúde pública da Universidade de Nova York. “É preciso testar e comprovar uma série de coisas antes de tirar a gordura do radar.”

O QUE NOS FAZ BEM?

Duas regras alimentares são unânimes entre todos os grupos de médicos e nutricionistas: evitar comer em excesso e evitar alimentos industrializados sempre que possível. O consumo exagerado transforma qualquer alimento saudável em vilão. Daí a importância de entender a quantidade adequada e excessiva em cada categoria de alimento.

Aquilo que comemos poder ser separado em três grandes grupos de ►



1977

Um comitê do Senado americano aconselha comer menos carnes vermelhas gordurosas e menos ovo. Afirma que devemos substituí-los por frutas, vegetais e carboidratos



1980

O Departamento de Agricultura dos EUA publica seu primeiro manual de dieta. Recomenda pouca ingestão de gorduras



1995

O número de diabéticos no mundo sobe de 30 milhões para 135 milhões em dez anos, segundo a Organização Mundial da Saúde

nutrientes: fontes de gordura (carnes, ovos, leites, laticínios e castanhas), fontes de carboidrato (frutas, vegetais, grãos e massas) e fontes de proteína (carnes, leites, leguminosas, soja). A recomendação atual é que as gorduras representem até 30% da nossa ingestão diária e que um terço delas seja de gorduras saturadas. Carboidratos podem compor até 60%, em sua forma integral ou de fontes naturais. Até 20% das calorias de que precisamos podem vir de fontes de proteína. Marion diz que muita gente ainda segue uma pirâmide alimentar com uma base de carboidratos, frutas e vegetais no meio, carnes um nível acima e, no topo, alimentos industrializados, como doces e salgadinhos. “Essa pirâmide está ultrapassada”, diz ela. “A base de carboidratos deve ser trocada por vegetais. E as farinhas devem ser substituídas por grãos integrais.”

No Brasil, consideramos que um adulto consome em média 2.000 calorias por dia. Isso significa que podemos ingerir diariamente até 600 calorias de gorduras, ou até 200 calorias de gorduras saturadas. “Se quiser extrapolar a cota de gorduras saturadas, diminua a ingestão de outros tipos de gorduras”, diz Silvia. (Em epoca.com.br, há uma tabela para calcular o percentual de gordura em cada tipo de alimento.) Como nenhuma comida é capaz de fornecer todos os nutrientes de que precisamos, a diversidade de nutrientes ajuda a equilibrar a refeição.

O médico José Lima, cardiologista e cirurgião do Instituto do Coração, de São Paulo, engordou quase 90 quilos em oito meses depois que sua casa foi assaltada. Foi de 100 para 188 quilos. “Sabia que comia demais. Procurava não comer muita gordura para proteger o coração. Comia muito carboidrato e bebia muito refrigeran-

Nosso prato de ontem

O que diminuimos em nossa refeição nos últimos 40 anos



46%
OVOS



31%
RAÍZES



30%
FEIJÃO



7%
CARNE



9%
FRUTAS



22%
ARROZ

Fontes: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Associação Brasileira dos Produtores de Leite, Associação Brasileira de Proteína Animal, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

te. Eram vários litros todos os dias”, afirma. Para perder peso, ele tentou dietas de restrição de quantidade, mas voltava a engordar tão logo as largava. Procurou uma nutricionista. “Ela equilibrou minha alimentação. Passei a comer mais fontes naturais de gordura, como carnes, ovos e abacate, e fontes naturais de carboidratos, como vegetais e frutas. Substituí pão e arroz brancos por suas versões integrais, em quantidades reduzidas. Cortei mais da metade da porção de carboidratos que comia diariamente.” Lima perdeu 60 quilos em três anos, sem remédios ou cirurgia. “Por ser médico, achei que soubesse tudo. Estava enganado. Me protegia com os alimentos errados.”

Tão importante quanto a quantidade é a qualidade do que se consome. Escolher alimentos de fontes naturais, como fez Lima, no lugar dos industrializados, é a regra que melhor assegura a qualidade do que comemos. Comer 500 calorias de biscoitos recheados não é o mesmo que comer a mesma quantidade de calorias em vegetais, frutas e grãos, fontes naturais de carboidrato. Enquanto o segundo grupo de alimentos fornece nutrientes e ajuda as várias funções do corpo – da digestão no estômago à absorção de vitaminas no intestino –, os alimentos industriais são fonte de calorias vazias, sem benefício para o corpo. Seu único efeito é elevar a taxa de açúcar no sangue acima do nível que conseguimos metabolizar. Isso obriga nosso organismo a liberar doses extras de insulina. A produção contínua de insulina é um dos fatores que contribuem para o diabetes. “Quanto mais processado um alimento, menos nutrientes ele terá”, diz Marion. “Para se aproximar de uma alimentação saudável, distancie-se do que é industrializado.”

Com Nathalia Bianco



2011

Chegamos a meio bilhão de obesos em todo o mundo. O dobro do que havia em 1980



2012

Dietas pobres em carboidratos, como a **paleolítica** e a mediterrânea, viram moda. Centenas de livros sobre o assunto são publicados



2013

Novas pesquisas, como uma revisão de estudos divulgada pela Universidade de Cambridge, afirmam que a **gordura saturada** não é a grande vilã de nossa alimentação