



LULA MALUFU!
A cara de pau
e o cinismo na
política brasileira



DOSSIÊ DOS ALOPRADOS
O que ainda falta
esclarecer depois
da denúncia



Editora ABRIL
edição 2275 - ano 45 - nº 26
27 de junho de 2012

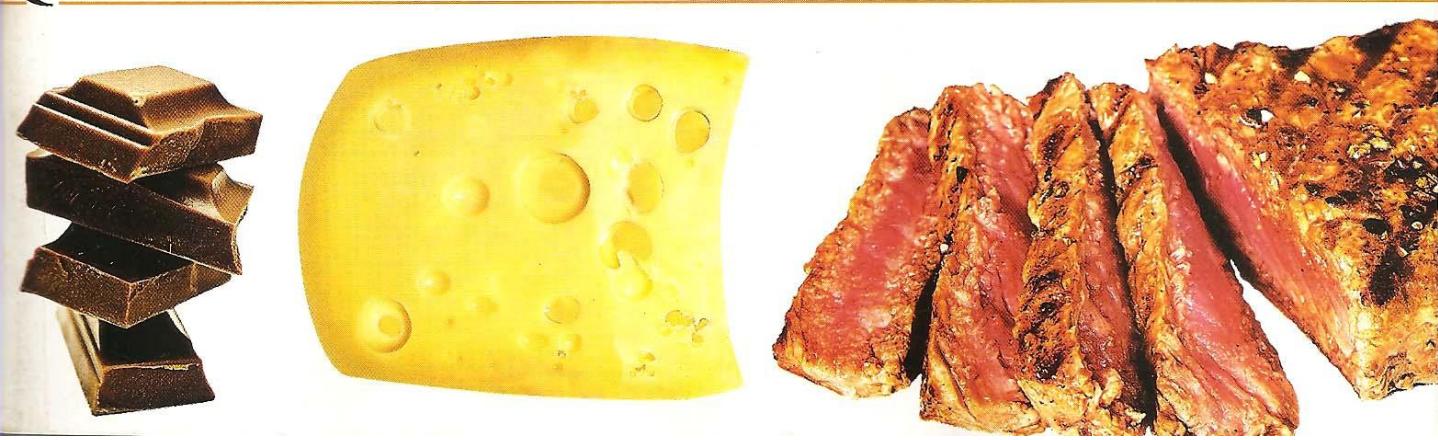
0 2275
Barcode
9 770100712004
GSI 0100-7122



ESSES ALIMENTOS SEMPRE FORAM LIBERADOS

A REDENÇÃO DA GORDURA

AGORA A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO DIZ
QUE ESTES TAMBÉM SÃO SAUDÁVEIS



A GO

A ciência da nutrição passa por uma reviravolta sem precedentes ao afrouxar as restrições ao consumo de queijos, carnes e manteiga — antes tidos como vilões

À virada das recomendações

Entre as primeiras diretrizes sobre o consumo de gorduras, nos anos 80, e o documento recente da Sociedade Brasileira de Cardiologia, a quantidade preconizada de gordura saturada, tida até então como a vilã, aumentou 43%. Hoje, as porções equivalem às da gordura poli-insaturada. As doses da gordura monoinsaturada, a mais saudável, também aumentaram

(em porcentagem do total de calorias ingeridas diariamente por pessoas saudáveis)



GORDURA DO BEM

ADRIANA DIAS LOPES



Poucas questões na medicina foram unanimidade por tanto tempo quanto o impacto das gorduras dos alimentos sobre a saúde. Desde a década de 50, quando surgiram os estudos iniciais avaliando a função do nutriente no organismo, estabeleceram-se dois dos principais dogmas da ciência da nutrição. O primeiro deles é que a gordura saturada, encontrada na carne vermelha, manteiga, chocolate e queijo, entre outras delícias calóricas, faz mal ao coração. Em contrapartida, o outro preceito ensina que a gordura insaturada, abundante nos óleos de canola, girassol, azeite de oliva e peixes, protege as artérias cardíacas. Uma dieta saudável, portanto, seria aquela com a menor quantidade possível de gordura saturada e porções generosas de insaturada. Esses conceitos, no entanto, começam a ser revisados. Estudos recentes propõem uma mudança de orientação, ao afirmar que a gordura saturada não é assim tão vilã e a insaturada nem sempre é a mocinha. Com base nas descobertas, as recomendações sobre o consumo saudável de gorduras passam por inédita reviravolta. É fundamental entendê-las para montar uma dieta equilibrada e prazerosa.

O exemplo mais claro dessa mudança de normas é o da gor-

Fonte: Ana Carolina Moron Gagliardi Miguel, nutricionista e pesquisadora do Laboratório de Metabolismo de Lipídeos do Instituto do Coração, em São Paulo

FOTOS: PEDRO RUBENS E SHUTTERSTOCK/RF



dura saturada. Até recentemente, conforme os manuais da boa alimentação, o máximo preconizado de saturada era de 7% do total de calorias ingeridas diariamente. Agora, o limite foi estendido a 10%. Pode parecer pouco, mas essa diferença equivale a um torresmo. Ou a uma colher e meia de sopa de manteiga. Ou ainda a um bife de picanha. Embora não seja unanimidade entre os especialistas, o afrouxamento nos parâmetros já consta das Diretrizes Alimentares Americanas, da FDA, a agência americana de controle de remédios e alimentos. No Brasil, com o objetivo de orientar médicos e pacientes sobre as no-

vas recomendações, 31 profissionais da Sociedade Brasileira de Cardiologia, entre endocrinologistas, cardiologistas e nutricionistas, acabam de concluir a mais ampla cartilha já feita sobre a associação entre o consumo de gorduras e as doenças cardiovasculares. O documento teve como base a análise minuciosa de uma centena de estudos internacionais publicados nos últimos vinte anos e não deixa dúvidas. Diz o cardiologista Raul Dias dos Santos, professor do Instituto do Coração, em São Paulo, e coordenador das novas orientações: “É a redenção da gordura”.

Em quantidades ideais (aqui se fala de 10%, o novo patamar, que fique bem claro), a gordura saturada é essencial para o bom funcionamento do organismo. Ela integra as membranas celulares e participa do armazenamento das vitaminas A, D, E e K nas células do organismo (veja o quadro nesta página). Em excesso, porém, o nutriente provoca o acúmulo de colesterol ruim,



GORDURA SATURADA

Carne animal, leite, queijos, óleo de palma, cacau, óleo de coco e coco

Está associada à fabricação dos hormônios sexuais e à integridade das membranas celulares. Participa do armazenamento das vitaminas A, D, E e K nas células

Aumenta o colesterol ruim (LDL) — o consumo diário de 1% além do limite está associado a um acréscimo de 1,5 miligrama por decilitro do LDL em um mês

Infarto, aterosclerose e hipertensão

Os diferentes tipos de gordura

Principais fontes

Funções no organismo

Riscos do excesso

Doenças associadas ao consumo excessivo

o LDL, nos vasos sanguíneos. Pois bem, a gordura saturada consumida em demasia nem sempre é maléfica. Por um simples e único motivo: ela tem várias versões. Essa descoberta, feita nos anos 90, influenciou a mudança da avaliação do papel das gorduras no organismo e só foi possível com o advento da cromatografia, tecnologia capaz de analisar a composição molecular dos nutrientes dos alimentos. As gorduras são um amontoado de moléculas constituídas sobretudo por átomos de carbono e de hidrogênio. O que difere uma das outras é, basicamente, a proporção entre os dois. Quanto mais hidrogênio, mais danosa será a gordura, se consumida além dos limites recomendados. Em quantidades desproporcionais, os átomos de hidrogênio fazem com que a molécula de gordura se solidifique e adquira um formato uni-

forme. Tais características facilitam a sua ligação ao LDL, o colesterol ruim, no fígado. Assim, quando o LDL sai do fígado e cai na corrente sanguínea, carrega um grande volume de gordura saturada, lesionando a parede das artérias. Com poucos átomos de hidrogênio, a molécula permanece disforme e leve, o que dificulta a sua entrada no colesterol ruim.

Até pouco tempo atrás, definia-se a gordura vilã apenas pela presença ("saturação") maciça de átomos de hidrogênio em relação aos de carbono. Nos últimos anos, no entanto, as classificações foram aperfeiçoadas. Entre as saturadas, existem aquelas com mais átomos de hidrogênio e de carbono. Por essas novas definições, chegou-se a quatro principais tipos de gordura saturada. A mais perniciosa, quando ingerida em abundância, é a do óleo de coco, chamada láurica. Aos que aderiram à onda recente das pílulas de óleo de coco para emagrecer, fica o alerta. Em

vez de uma silhueta enxuta, há o risco da multiplicação de artérias entupidas por moléculas de gordura láurica. O consumo 5% além do limite eleva os níveis de colesterol ruim em 10 miligramas por decilitro de sangue. Isso significa aumentar em 6% os riscos de uma pessoa saudável sofrer um infarto. Depois da láurica, a mais perigosa na lista das saturadas é a gordura encontrada no leite e em seus derivados, conhecida como mirística. Em terceiro lugar, a palmística, da carne animal. A boazinha entre as saturadas é a que se obtém do cacau, a esteárica. Em vez de se ligar ao colesterol ruim no fígado, ela é convertida em um tipo de gordura insaturada, a gordura do bem, a mesma do óleo de oliva extravirgem, conhecida como oleica.

2
3
4
Dos laboratórios de nutrição à mesa de refeição, no entanto, há um longo caminho. Nos tubos de ensaio, os nutrientes são analisados isoladamente. Quando se transformam em comi-



POLI-INSATURADA

Óleo de soja, linhaça, óleo de girassol e óleo de milho

Auxilia na manutenção das membranas celulares, participa da fabricação de hormônios e tem ação anti-inflamatória nas células

Possui alta capacidade de oxidação, o que leva à formação de radicais livres, moléculas com efeito tóxico, e à redução do calibre das artérias

Infarto, aterosclerose e linfomas

MONOINSATURADA

Abacate, óleo de oliva, amêndoas e castanha-de-caju

Mantém a integridade das membranas celulares, tem em sua composição substâncias antioxidantes e aumenta o colesterol bom, o HDL

Aumento de peso



Obesidade, tal qual acontece com as outras gorduras

GORDURA TRANS

Biscoitos, sorvetes, salgadinhos de pacote, bolos e tortas industrializados

Nenhuma. Essa gordura é produzida industrialmente, de modo a dar sabor e crocância aos alimentos

Aumenta o LDL e diminui o HDL no sangue. Também está associada ao acúmulo de gordura visceral. Além disso, danifica as membranas celulares

Diabetes, derrame, hipertensão, infarto e depressão

À mesa

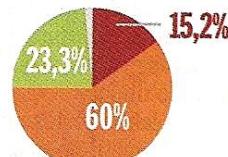
Nas próximas páginas, VEJA traz uma lista de alimentos comuns na dieta dos brasileiros e sua composição de gorduras

ÓLEOS

Gordura saturada
Gordura poli-insaturada
Gordura monoinsaturada

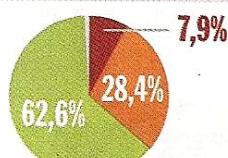
ÓLEO DE SOJA

Total de gordura
98,5%



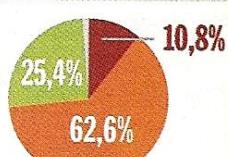
ÓLEO DE CANOLA

Total de gordura
98,9%



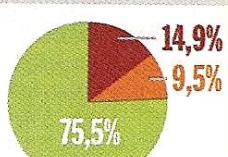
ÓLEO DE GIRASSOL

Total de gordura
98,8%



AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM

Total de gordura
99,9%



FOTOS: PEDRO RUBENS E ISTOCKPHOTOS

da, tudo muda. "Caso fosse feito só de cacau, o chocolate estaria entre os alimentos mais saudáveis", diz a nutricionista Ana Maria Lottenberg, do

Hospital das Clínicas de São Paulo. O doce, como o conhecemos, é feito de açúcar e leite, o que nos obriga a consumi-lo com moderação. O mais indicado é o com alto teor de cacau. Carne vermelha? Ela também começa a ser reabilitada. Dos cerca de 300 estudos publicados anualmente sobre o alimento, metade condena a sua ingestão, metade a absolve. Há pelo menos vinte anos tem sido assim. Pois bem, metade da gordura que compõe a carne vermelha é oleica, ou seja, a mesma do saudabilíssimo azeite de oliva. A outra metade é satura-

da, que, quando consumida em doses ideais, como já se viu até aqui, é essencial para o bom funcionamento do organismo.

As primeiras discussões sobre o papel da gordura no organismo têm origem em um estudo de 1957, do fisiatra americano Ancel Keys (1904-2004), da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos. Por meio de estudos observacionais, ele constatou que nas regiões onde a alimentação era rica em gordura vegetal, como Japão, Itália, Grécia e Iugoslávia, os índices de problemas cardiovasculares eram inferiores aos dos países onde o consumo de gordura era preferencialmente de origem animal, como Estados Unidos, Holanda e Finlândia. Esse levantamento, no entanto, apresentava falhas graves. Keys não avaliou outros fatores que poderiam le-

A ORIGEM ESTÁ NOS GENES

Desde adolescente, José Flávio Zampini, hoje com 51 anos, mantém um estilo de vida absolutamente saudável. Faz caminhadas três vezes por semana, dorme bem e não abusa das frituras nem dos carboidratos. Mesmo assim, carrega uma história de saúde dramática. Aos 40 anos, ele foi vítima de uma obstrução arterial e teve de ser submetido à implantação de três pontes de safena e uma mamária. Aos 41, Zampini foi acometido por um novo entupimento no vaso cardíaco. Daquela vez, recebeu um stent, uma prótese metálica para desentupir a artéria e mantê-la aberta. Aos 47 anos, infartou e ganhou outro stent. Zampini pertence a um grupo de 400 000 pessoas no Brasil que sofrem de hipercolesterolemia familiar, uma doença de origem genética cuja característica são as taxas elevadíssimas de LDL, o colesterol ruim.

O distúrbio é causado por um defeito no gene *LDLR*, responsável pela entrada de LDL no fígado.

Por causa dessa mutação, parte do colesterol ruim não é metabolizada, o que faz aumentar os níveis na corrente sanguínea. É o primeiro passo para a oclusão arterial. A hipercolesterolemia eleva

em vinte vezes o risco de problemas cardíacos antes dos 50 anos. O colesterol de Zampini só baixou com a combinação das doses máximas de uma potente estatina, remédio que revolucionou o tratamento do colesterol alto.

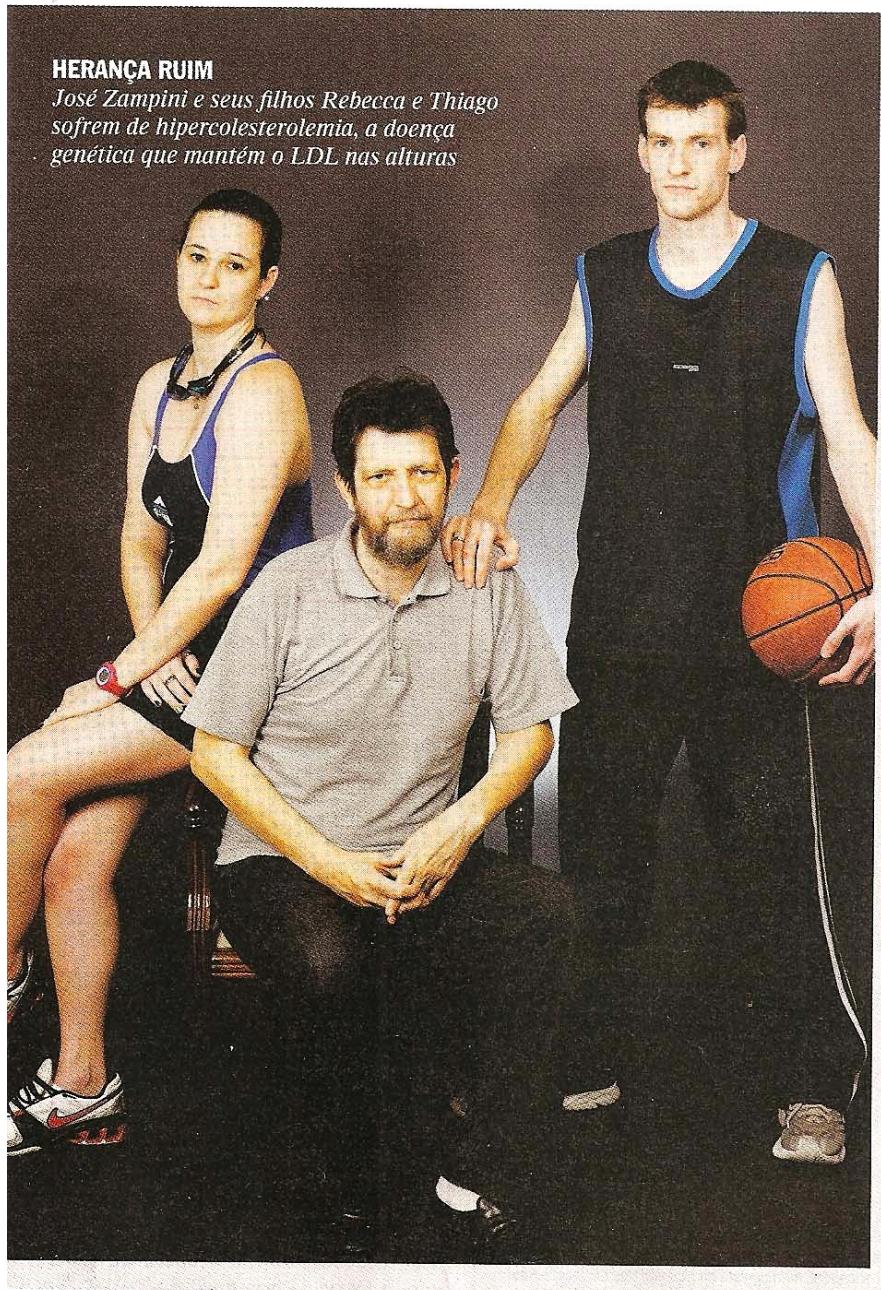
A primeira diretriz médica sobre a doença acaba de ser concluída pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. "Em 99% dos casos, essa doença já pode ser identificada no segundo ano de vida da criança, com um simples exame de sangue", diz o coordenador da cartilha, o cardiologista Raul Dias dos Santos, diretor do maior centro de atendimento a esse tipo de paciente, no Instituto do Coração, em São Paulo. O tratamento precoce com estatinas e a adoção de hábitos saudáveis evitam que o LDL suba demais e previne infartos e mortes. O distúrbio costuma afetar 50% dos parentes de primeiro grau do paciente. Os filhos de Zampini, Rebecca, de 25 anos, e Thiago, de 22, também carregam a mutação no gene *LDLR*. Mas, diferentemente do pai, eles se descobriram portadores do distúrbio na adolescência. Desde então, com medicamentos, exercícios regulares e uma dieta equilibrada, Rebecca e Thiago mantêm o colesterol em patamares praticamente normais.

var aos problemas cardiovasculares, como o sedentarismo. "Apesar das lacunas, as conclusões de Keys inauguraram uma avenida de estudos", diz Ana Carolina Moron Gagliardi Miguel, nutricionista e pesquisadora do Incor. Em janeiro de 1961, o estudo de Keys estampou a capa da revista americana *Time*. Aí came da imagem do médico, a chamada: "Dieta e Saúde". Era o início da demonização da gordura saturada.

Desde as primeiras pesquisas de Keys, o consumo de gordura diminuiu. O de carboidratos aumentou vertiginosamente. "Essa inversão foi a pior coisa que aconteceu na alimentação nos últimos cinquenta anos", diz o endocrinologista Antonio Carlos do Nascimento. Nada menos que 57% do total de calorias ingeridas pelos brasileiros diariamente é proveniente de alimentos ricos em carboidratos simples, caracterizados pela

HERANÇA RUIM

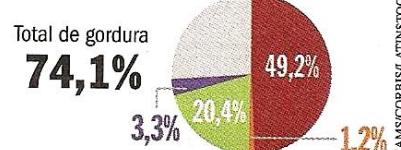
José Zampini e seus filhos Rebecca e Thiago sofrem de hipercolesterolemia, a doença genética que mantém o LDL nas alturas



MANTEIGA E MARGARINA

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada
- Gordura trans

MANTEIGA



ADRIANA WILLIAMS/CORBIS/ALAMYSTOCK

MARGARINA

(sem adição de gordura trans industrializada)



LEITES

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada
- Gordura trans

LEITE DESNATADO EM PÓ



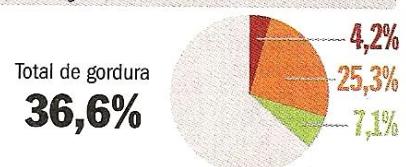
LEITE INTEGRAL



GRÃOS

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada

LINHAÇA



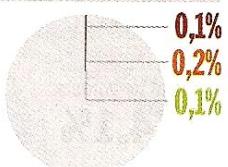
CARNES E PEIXES

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada
- Gordura trans

CAMARÃO

Total de gordura

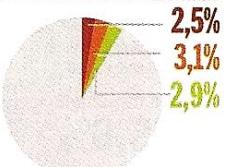
0,4%



SALMÃO SEM PELE

Total de gordura

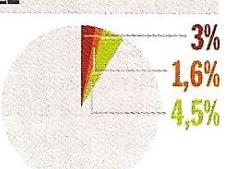
8,5%



FRANGO SEM PELE

Total de gordura

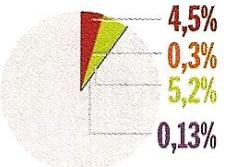
9,1%



PICANHA SEM A CAPA DE GORDURA

Total de gordura

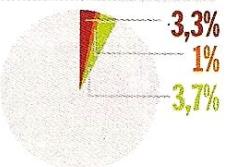
10,13%



LOMBO DE PORCO

Total de gordura

8%



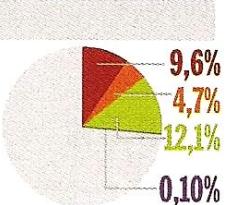
FRIOS

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada
- Gordura trans

SALAME

Total de gordura

26,5%



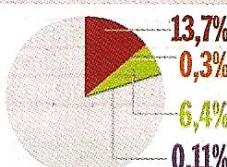
QUEIJOS

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada
- Gordura trans

REQUEIJÃO

Total de gordura

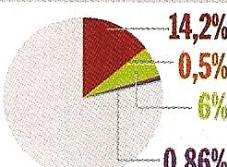
20,5%



QUEIJO MUSSARELA

Total de gordura

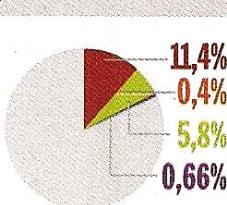
21,56%



QUEIJO BRANCO

Total de gordura

18,26%



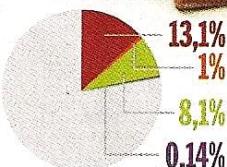
CHOCOLATES

- Gordura saturada
- Gordura poli-insaturada
- Gordura monoinsaturada
- Gordura trans

CHOCOLATE MEIO AMARGO

Total de gordura

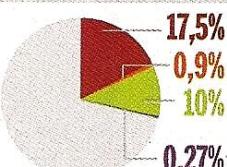
22,3%



CHOCOLATE AO LEITE

Total de gordura

28,67%



Fontes: Ana Carolina Moron Gagliardi Miguel, nutricionista e pesquisadora do Instituto do Coração, Ana Maria Lottenberg, nutricionista do Hospital das Clínicas, e Raul Dias dos Santos, cardiologista do Instituto do Coração

falta de fibras e pela fartura de açúcar e farinha branca, como macarrão, arroz e pão, entre outras bombas brancas. O índice está 2 pontos acima do recomendado, o que representa 2 quilos a mais ao longo de um ano. Nos Estados Unidos, o cenário é ainda pior — cerca de 60% do montante calórico diário vem dos carboidratos. Não à toa, o número de obesos triplicou tanto lá, entre os americanos, quanto aqui. Hoje, 15% dos brasileiros estão nessa condição.

Grama por grama, o carboidrato tem 4 calorias, contra as 9 da gordura. O problema é que a velocidade de absorção de um espaguete é três vezes a de um bife. Na prática, isso significa que, ao ser ingerido, o espaguete aumenta rapidamente a produção de insulina, o hormônio encarregado de levar glicose às células. “Como o alimento é logo absorvido, em pouco tempo o organismo sentirá fome novamente”, diz o cardiologista Hermes Toros Xavier, presidente do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Com o sobrepeso, o processo pode levar a um quadro de resistência à insulina, quando o hormônio não consegue entregar a glicose às células. A resistência insulínica predispõe ao diabetes e aumenta o risco de lesões arteriais.

Um estudo conduzido recentemente por cardiologistas da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, comprovou a diferença entre o impacto da gordura e o dos carboidratos simples nas artérias. A pesquisa, uma das principais referências na elaboração do novo documento da Sociedade Brasileira de Cardiologia, acompanhou por seis anos 309 mulheres entre 48 e 79 anos. Todas tinham o mesmo estilo de vida e apresentavam risco de aterosclerose. Com as voluntárias divididas em dois grupos, metade delas consumiu 5% de gordura saturada acima do desejável, e o restante, 10% de carboidratos além do recomendado. Ao cabo da pesquisa, as mulheres do grupo da gordura apresentaram uma redução de quase 6% na progressão da aterosclerose. Entre as voluntárias do carboidrato, a obstrução aumentou em 2,8%. É uma reviravolta sem precedentes na ciência da nutrição, a favor da boa gordura.