



SAÚDE

É VITAL

SAUDE.ABRIL.COM.BR

Os lácteos
que **baixam**
a **pressão**



REVIRAVOLTA
NA
DIETA

ISSN 0104-156-8
00381-1
9 770104 156002

Setembro
2014
R\$ 11,00
nº 381

Controle o
diabete se
quiser **evitar**
um **câncer**

GORDURA

não é tão
ruim assim

ACÚCAR

é que ameaça
o coração

**SABE POR QUE O
ESTRESSE ENGORDA?**

Novas respostas para
essa velha dúvida

**6 MIL PASSOS PELAS
ARTICULAÇÕES**

É a meta para evitar
que elas travem

**SE VOCÊ EXAGERA
NO ANALGÉSICO...**

Drogas comuns causam
de zumbido a anemia



DE UM LADO...

Diretamente da manteiga, dos queijos e da carne, pesando 9 calorias por grama... com vocês, a gordura saturada. Depois de anos recebendo pancadas por ser a maior rival das artérias, ela sobe ao ringue para mostrar que foi injustiçada

URA CAR

...DO OUTRO

Proveniente das sobremesas, das massas e das colheradas que adoçam o café, pesando 4 calorias por grama... vem aí o açúcar. Pesquisas o botam nas cordas pela sua (pouco conhecida) capacidade de levar o coração a nocaute

Durante mais de três décadas, os defensores de um coração saudável lutaram contra a gordura saturada justificando que ela era a arqui-inimiga da dieta e responsável pelo boom de doenças cardiovasculares. Essa declaração de guerra partiu de bases de operação nos Estados Unidos, sob ordem do seu governo e da Associação Americana do Coração, e ecoou pelo mundo. Acuadas, indústrias de alimentos tiveram que rever a receita dos seus produtos. E todo cidadão que prezasse a saúde do peito e da família se viu obrigado a adotar uma vida praticamente livre do ingrediente. Adeus à manteiga, aos queijos, ao leite integral... Mas, hoje, a revisão de estudos e dados populacionais indica que a saturada não era aquele monstro todo. Quem a banuiu e aderiu sem dó nem piedade ao açúcar, pães e massas refinados caiu numa cilada cardíaca. E aí apareceu um novo adversário no horizonte: o carboidrato simples.

A TROCA DE INIMIGO

A discussão sobre a redenção da gordura é recente e foi coroada, neste ano, com o livro *The Big Fat Surprise* (ainda sem edição em português). A autora, a jornalista investigativa Nina Teicholz, compilou pesquisas, cruzou estatísticas e entrevistou especialistas para

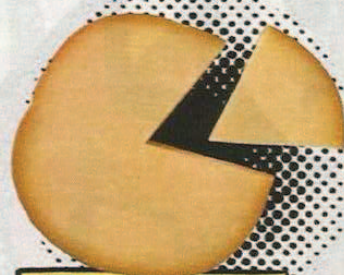
Existem gorduras e gorduras

Elas são aproveitadas de várias formas pelo corpo. Mas há versões que são mais saudáveis do que outras — inclusive entre as saturadas



TRANS

De tão nociva, tem sido retirada dos industrializados.



SATURADAS

Nessa família, há tipos benéficos e outros nem tanto...



INSATURADAS

É o grupo das gorduras associadas à prevenção de doenças.



CLA

Essa espécie de trans presente nos lácteos divide opiniões. Há quem diga que a versão natural seria boa para o coração.

GORDA COINCIDÊNCIA

% de obesos



O gráfico mostra que o crescimento da obesidade em três faixas etárias nos EUA coincide com a política antigordura instaurada por lá.

GUERRA À GORDURA



CADEIA CURTA

Essa é das boas: reduz o colesterol e a fome. Aposte nos iogurtes com probióticos, já que ela é obtida com a ajuda dessas bactérias.



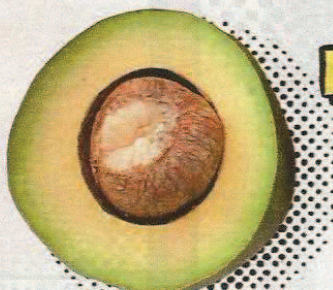
CADEIA MÉDIA

As principais versões dela estão no óleo de coco. E são péssimas, já que geram uma espécie de inflamação.



CADEIA LONGA

Está na carne, no leite e no óleo de palma. Melhor não abusar, mas alguns tipos não fazem tão mal quanto se imaginava.



MONOINSATURADA

Ofertada pelo abacate e pelo azeite, ajudaria a equilibrar as taxas de colesterol.



POLI-INSATURADAS

Há dois tipos. Para a proteção cardíaca, é importante que estejam em equilíbrio.

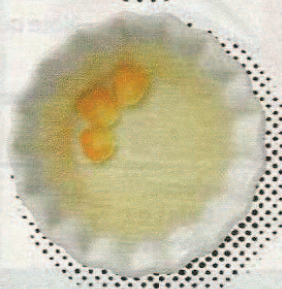
concluir que as autoridades erraram ao condenar os ácidos graxos saturados como “os” vilões do coração. A publicação das primeiras diretrizes de restrição do nutriente, nos anos 1970, coincidem com o início de um aumento significativo no consumo calórico e no percentual de obesos e diabéticos entre os americanos. Embora infartos não matem tanto como antes, a mudança de perfil na população permitiu que a doença cardiovascular continuasse à solta. “O alarde de que só a gordura era prejudicial fez as pessoas se lançarem às massas. Só que, mais do que fazer uma troca, cometeu-se um exagero”, resume a cardiologista Carisi Polanczyk, do Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre.

Há ecos desse fenômeno no Brasil, onde mais da metade dos indivíduos se encontra acima do peso. Com o incremento da renda, o brasileiro também botou no carrinho de supermercado mais itens cheios de doçura e calorias. Não à toa, projeções colocam nosso país na lista negra das nações devastadas por infartos e derrames. “Há indícios de que, quando as pessoas extravasam na ingestão calórica, o excedente vem quase sempre de biscoitos recheados, guloseimas e refrigerantes”, diz a nutricionista Ana Maria Pita Lottenberg, do Hospital das Clínicas de São Paulo. ➤



ÔMEGA-3

Queridinho da ciência por combater inflamações, está na sardinha, no salmão e na linhaça.



ÔMEGA-6

Fornecido por óleos vegetais, como os de milho e girassol, o consumo excessivo favorece a inflamação.

Mas, antes de esmiuçarmos por que o carboidrato simples seria tão venenoso para os vasos, convém voltar os olhos aos motivos que fizeram da gordura o terror dos cardiologistas. De fato, se você for amante incondicional da picanha, é provável que o abuso vai se traduzir, dentro do seu corpo, em mais partículas gordurosas circulando pelas artérias. “O excesso de ácidos graxos saturados na dieta é o grande responsável pelo aumento do LDL-colesterol, tido como ruim”, afirma a nutricionista Ana Carolina Gagliardi, do Instituto do Coração, o InCor, na capital paulista.

Ocorre que os conhecimentos sobre esse nutriente passaram por uma enorme revisão de conceito. Porque há saturadas e saturadas. “Saímos da faculdade crucificando essa gordura e só depois fomos entender que ela se divide em três famílias e que, dentro de cada uma delas, há diversos tipos, uns melhores do que outros”, conta Dennys Cintra, professor de nutrição da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista.

Esse é um capítulo que ainda está sendo escrito pelos cientistas, mas já se sabe, por exemplo, que ácidos graxos saturados presentes no coco e na carne vermelha são mais nocivos que os encontrados no cacau — o ácido esteárico que vai para o chocolate amargo não elevaria o colesterol. No entanto, nem

A doce família

O açúcar abunda nos produtos industrializados, mas também já é oferecido prontinho na natureza. Conheça o mundo dos carboidratos simples e complexos



COMPLEXOS

São encontrados nos cereais integrais e nas leguminosas.

A vantagem é que não deixam a glicose disparar na corrente sanguínea. Com isso, protegem contra o diabetes tipo 2 e males cardíacos.



SIMPLES

Esses carboidratos, por outro lado, fazem a glicemia subir rapidamente. Por isso, o abuso pode resultar em gordurinhas ao redor do abdômen e maior risco de diabetes tipo 2. Essa versão de carboidrato está em massas brancas, açúcares e doces.

DOÇURA À MESA NO BRASIL





SACAROSE

Esse açúcar é uma mistura de glicose e frutose. Há vários integrantes no time: mascavo, refinado, confeiteiro, demerara, e por aí vai.



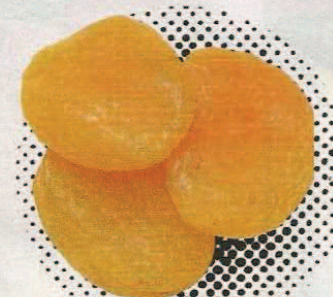
REFINADO

O mais comum dos açúcares é obtido a partir do tipo cristal.



MASCAVO

O diferencial é que tem cálcio, fósforo e ferro (outros nutrientes da cana-de-açúcar).



FRUTOSE

Seu poder adoçante impressiona: é 30% maior que o da sacarose. Porém, ambas reúnem a mesma quantidade de calorias.



XAROPE DE MILHO

De olho em tanta doçura, a indústria extrai frutose do milho. Ela vai parar (em doses fartas) em vários itens. O excesso aumenta a barriga.



NATURAL

Está nas frutas, mas em menor concentração do que no xarope. E vem acompanhada de uma série de substâncias boas.

venha usar esse argumento para “saturar” seu cardápio. A Diretriz Brasileira de Consumo de Gorduras, de 2013, recomenda que no máximo 10% das calorias ingeridas em um dia venham desse grupo — se há alto risco cardíaco, a meta tem de ser reduzida. O conselho é caprichar nas escolhas, optando, sempre que possível, pelos alimentos naturais.

Não dá pra ignorar, contudo, que existem gorduras comprovadamente melhores que as saturadas. “O ideal é ingerir mais fontes dos ácidos graxos insaturados, que estão no azeite de oliva, nos peixes, nas oleaginosas... Só que o brasileiro ainda não tem esse hábito”, observa a cardiologista Vera Portal, do Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul. São esses nutrientes, aliás, que explicam boa parte dos benefícios da elogiada dieta mediterrânea para o coração.

O (NADA) DOCE LADO DA HISTÓRIA

Bom, e o que acontece com quem corta as gorduras e se entope de pães, tortas e doces, isto é, tudo o que vira açúcar ao longo da digestão? Ora, as estatísticas americanas não deixam dúvida: nasce uma epidemia de obesidade e diabetes. Seja em solo ianque, seja em solo tupiniquim, esses dois problemas são capazes de colocar todos os esforços frente à doença cardiovascular — melhor controle do colesterol e da hipertensão com remédios, queda no tabagismo... — a perder. ☹

EXTRAPOLAMOS A CONTA

16,7%* é o que o brasileiro consome de açúcar adicionado (de mesa, doces, refrigerantes...)



10% é o limite estipulado pela OMS



* PORCENTAGEM DAS CALORIAS DIÁRIAS CONSUMIDAS

De acordo com novas evidências, exagerar nos carboidratos simples tem efeitos diretos e indiretos sobre o sistema circulatório. Para começar, quem prioriza doces e massas em todas as refeições conta com um tremendo aporte calórico. “Se você não compensa esse ganho praticando exercícios, por exemplo, seu corpo vai armazenar a glicose excedente em forma de gordura”, avisa o cardiologista Francisco Fonseca, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. Aí, é dada a largada para a obesidade. Com a pança avantajada, por sua vez, o organismo entra em estado de emergência, ou melhor, de inflamação, e sofre outras alterações capazes de culminar em artérias entupidadas.

“Estudos apontam que o excesso de peso não aumenta necessariamente o LDL-colesterol, mas está relacionado à formação de partículas de LDL mais propensas a obstruir os vasos”, explica o cardiologista José Rocha Faria Neto, professor da Pontifícia Universidade Católica do Paraná e presidente do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Pois é, os especialistas estão vendo que qualidade pode importar mais que quantidade quando se fala nas moléculas que carregam o colesterol pelo sangue.

“Também já há pistas de que o consumo exacerbado de carboidratos refinados e açúcares esteja ligado a uma elevação das LDLs pequenas e densas, justamente as que se infiltram com facilidade na camada interior dos vasos”, conta Vera. “Mais do que isso, o abuso nos doces dispara a glicose na circulação, o que contribui para a oxidação do colesterol ruim. É esse o fenômeno que, de fato, vai dar origem às placas”, conclui a professora. Se o colesterol não oxidasse, ele não embolaria a passagem do sangue para o coração, as pernas, o cérebro...

Esse envolvimento mais ativo do doce ingrediente na origem de infartos e afins foi comprovado há pouco tempo em uma extensa revisão em cima de 49 pesquisas. A equipe de investigadores da Universidade de Otago, na Nova Zelândia, constatou que

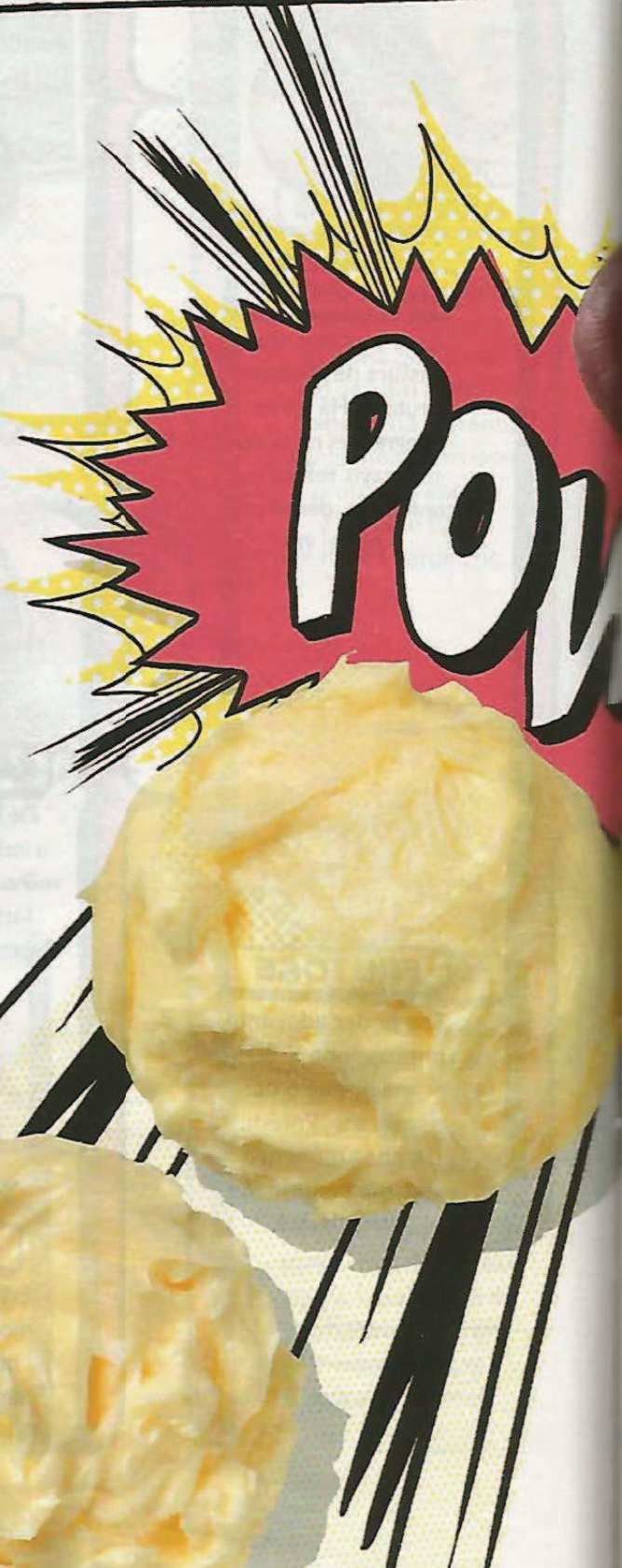
Um vale-tudo cardíaco

Extrapolar na gordura saturada faz o colesterol decolar, mas quem se entope de açúcar e outros carboidratos simples arma uma maior confusão no sistema cardiovascular. Entenda o porquê

AS BOLOTAS FLUTUANTES

LDL é o nome da partícula que carrega o colesterol pelos vasos para distribuí-lo pelo corpo.

Há moléculas de LDL-colesterol volumosas e boiantes e outras pequenas e densas. O consumo de gordura saturada eleva o colesterol, mas não necessariamente o tipo de LDL mais pernicioso — o menorzinho.





TAMANHO NÃO É DOCUMENTO

As partículas de LDL-colesterol pequenas e densas têm maior capacidade de invadir a camada íntima das artérias para formar as placas de gordura. O abuso nos carboidratos simples, bem como o ganho de peso, vem sendo associado justamente à atuação dessas moléculas.

REAÇÃO PERIGOSA

Quem extravasa regularmente em doces e massas corre alto risco de sofrer picos de glicose no sangue. Essa enxurrada de açúcar contribui para que, no interior dos vasos, o LDL-colesterol seja oxidado, processo que é o estopim para a agregação da placa.

UM GOLPE INFLAMATÓRIO

A glicemia nas alturas obriga o organismo a fabricar mais insulina para jogar a glicose dentro das células. Com o tempo, a superprodução acende uma resposta inflamatória que piora o estado das artérias, e o hormônio deixa de cumprir sua função.

PESOU PARA O CORAÇÃO

Os fãs do carboidrato simples que também são sedentários ainda acabam ganhando barriga. E o acúmulo de gordura abdominal resulta na liberação de mais substâncias inflamatórias. Cenário propício ao entupimento dos vasos que irrigam o músculo cardíaco.

uma dieta recheada de açúcar adicionado — e aqui falamos desde as colheradas que adoçam o café até bolachas, sucos industrializados e refrigerantes — favorece o tráfego de gorduras pelas artérias e o aumento da pressão, dois clássicos fatores de risco cardíaco. E o mais chocante: independentemente do peso. Os neozelandeses sugerem, inclusive, que o corpo lida de uma maneira diferente com o açúcar incorporado pela indústria em comparação com os demais carboidratos.

Um dos elementos com a corda no pescoço é a tal da frutose modificada — que, nos rótulos, também aparece por meio do xarope de milho. Abundante em alimentos processados, ela tem sido associada a alguns dos processos bioquímicos que, em última instância, ameaçam o músculo cardíaco. Apesar do nome, não se confunda com o açúcar das frutas nem use isso como desculpa para evitá-las. “Você pode consumir até dez frutas que não vai alcançar um décimo da quantidade de frutose fornecida por uma lata de refrigerante de cola”, esclarece Cintra. Sem contar que maçãs, laranjas e bananas carregam uma infinidade de outros componentes bem-vindos aos vasos — entre eles, as fibras, que barram os picos de glicose, e os antioxidantes, que resguardam a parede das artérias.

E O VENCEDOR É...

Desculpe, leitor, mas essa é uma daquelas lutas que não terminam em um rápido nocaute. A grande lição que vem à tona é que não adianta mesmo expulsar as gorduras saturadas do dia a dia e, sem querer querendo, cair de boca nos carboidratos simples. Por outro lado, é ilusão pensar que dá para se refestelar de frituras e churrascos sem colocar o peso e o coração em risco. “Não devemos tirar conclusões radicais de toda essa história”, acredita a professora Vera. Com a devida moderação, há espaço para ambos os nutrientes à sua mesa. Até porque, na vida real, eles não brigam entre si. De um lado ou de outro, os excessos só derrubam a gente. ●

O maior inimigo do açúcar

Entrevistamos o cardiologista britânico que, depois de alertar o mundo inteiro sobre o perigo do excesso de sal, se lança agora na guerra contra os doces. Pai do movimento Action on Sugar, ele faz qualquer mortal rever sua idolatria por guloseimas e sobremesas

por RACHEL COSTA • design GLENDA CAPDEVILLE

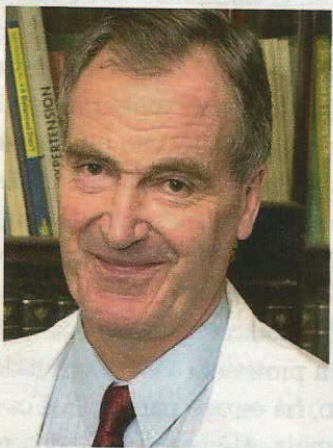
Depois do sal, o açúcar... Por que o senhor decidiu atacar esse ingrediente?

O açúcar tem muitas semelhanças com o sal. Ambos não são parte natural da dieta humana, e o homem só começou a consumi-los em grande escala depois que a produção e o acesso se tornaram mais baratos. Nosso organismo, no entanto, não precisa de açúcar. Ele é só uma fonte extra de calorias. Assim como fizemos com o sal, precisamos reduzir efetivamente a dose diária que consumimos. Por isso nosso plano é fa-

zer a indústria diminuir a quantidade desse ingrediente nos produtos. De modo que as pessoas seguirão comendo praticamente as mesmas coisas, mas, sem perceber, estarão ingerindo menos açúcar.

E quais são os principais perigos do açúcar?

Começa com a piora das condições bucais, especialmente em crianças. Não parece, mas representa um custo de milhões para os sistemas de saúde. Agora, o grande problema relacionado ao seu consumo hoje é a obesidade. Uma das soluções para contê-la é consumir menos calorias, e uma das melhores maneiras de fazer isso é cortando o açúcar.



Graham MacGregor é professor de medicina cardiovascular do Queen Mary University of London e líder do movimento Action on Sugar

A Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta que até 10% das calorias ingeridas ao dia possam vir do açúcar. Por que seu movimento contesta essa recomendação?

Porque não precisamos ingerir nada de açúcar. Ele não é uma necessidade nutricional. Se você me disser que devemos comer proteína ou gordura, é uma verdade, porque nosso corpo precisa desses nutrientes para funcio-

nar. Mas açúcar em si só serve para engordar e causar diabetes. Faz pouco tempo, a própria OMS começou a comprovar os benefícios de reduzir o limite de consumo de açúcares para 5% das calorias ingeridas. Em um mundo perfeito, o ideal seria não comer nada de açúcar, mas concordamos com essa diminuição. Ela ajudará a baixar muito os números da obesidade, do diabetes e da cárie.

Quando o senhor fala que não precisamos de açúcar, se refere a um tipo em especial? Ora, as frutas também possuem açúcar...

Me refiro a todos os açúcares mesmo, porque, para o corpo, eles são a mesma coisa e representam uma fonte desnecessária de calorias. Mas não estou dizendo para deixar de comer frutas. Esses alimentos contêm muitos outros componentes benéficos à saúde, como vitaminas e minerais.

Esse limite da OMS não contempla as frutas e o açúcar de origem natural, certo?

Não contempla, não. Nessa meta, está tudo o que é açúcar adicionado — seja o que colocamos por conta própria, seja o que já vem incorporado nos produtos industrializados, como refrigerantes. As pessoas têm que se conscientizar de que não se deve botar uma colher de açúcar em tudo. Precisam se acostumar ao sabor dos alimentos, e não ao doce. É uma questão de hábito.

Além das colherzinhas, o principal problema está na comida industrializada?

Sim. Refeições prontas e fast-food são altamente calóricos por causa do açúcar e da gordura, além de ter muito sal e baixíssimo valor nutricional. Essa equação é um veneno e está matando muita gente. Como mortos não comem, é melhor a indústria refletir e manter seus clientes vivos por mais tempo. É isso o que quero mostrar a esse setor: do ponto de vista do mercado, faz mais sentido

produzir uma comida saudável, que faça o consumidor viver mais, para que as próprias empresas continuem ganhando dinheiro.

Já há gente comparando o açúcar ao cigarro. O senhor concorda?

Se você me perguntar se ele causa tantos estragos como o tabaco, vou responder que não. No entanto, se não fizermos nada agora, em 20 anos o açúcar vai matar muito mais que o cigarro, porque os maços já têm sua venda restrita e taxada, enquanto os doces nem são vistos como uma ameaça.

Está confiante que a campanha vai dar certo?

Sim. A questão não é tanto se vamos conseguir, mas quando vamos conseguir. A indústria está numa posição difícil, porque, se ela não mudar e as pessoas tomarem consciência do problema, vai acabar vendendo menos. Uma das principais causas de doenças e mortes no mundo hoje é a má alimentação, e a indústria não só está por dentro disso como sabe que as coisas não podem continuar assim.

