

Gordura saturada não é a vilã para o coração, diz estudo



As **gorduras saturadas da manteiga**, do queijo e da carne vermelha **não são tão prejudiciais para o coração** como se pensava até agora, de acordo com um estudo publicado nesta quarta-feira (23) na revista médica *British Medical Journal*.

A pesquisa foi coordenada por Aseem Malhotra, um dos cardiologistas mais prestigiados do Reino Unido e especialista do hospital universitário de Croydon, em Londres. Em seu artigo, Malhotra afirma que o consumo de produtos com pouca gordura "paradoxalmente" aumentou o risco de ter doenças cardiovasculares.

Segundo o especialista, as pessoas consomem todo tipo de **produtos desnatados** pensando que são melhores para a saúde e que ajudarão a perder peso, mas que, na realidade, muitos deles **contêm grandes quantidades de açúcares acrescentados**.

A explicação é que a indústria alimentícia **substitui as gorduras** eliminadas nos alimentos por **açúcares e adoçantes**, já que a comida livre de gordura não é tão saborosa, acrescentou Malhotra.

No entanto, acrescenta o especialista, é necessário diferenciar as chamadas **gorduras trans** (encontradas em *fast food*, produtos de confeitaria e margarina), que **são prejudiciais**, e as gorduras do leite, do queijo e da carne, que não são ruins para a saúde.

O especialista criticou a 'obsessão' médica com os níveis de colesterol, que levou milhões de pessoas a tomarem muitos remédios com estatinas para reduzir a quantidade de gorduras prejudiciais no sangue.

Para isso, o cardiologista recomenda que as pessoas com risco de sofrer doenças cardiovasculares façam uma dieta mediterrânea rica em peixes oleosos, azeite de oliva, verduras e frutos secos.

'É hora de romper o mito do papel das gorduras saturadas nas doenças do coração' que esteve presente na indicação dietética e nas recomendações nutricionais durante quase quatro décadas, afirmou Malhotra.

A teoria foi respaldada por outros especialistas como David Haslam, Chefe do Fórum Nacional sobre a Obesidade, que afirmou que a evidência científica está demonstrando atualmente que os carboidratos refinados e o açúcar são na realidade os culpados pelo aumento da gordura no sangue.

Timothy Noakes, professor de ciências do esporte e da atividade física na Universidade da Cidade do Cabo, acrescentou que 'o pior erro médico de nossa época foi considerar a alta concentração de colesterol no sangue como a causa exclusiva da doença cardíaca coronária'.

Fonte: EFE