

Substitutos para a gordura trans

Raul von der Heyde*

O consumo de óleos e gorduras tem sido alvo de inúmeros estudos e pesquisas nos últimos anos. Em consequência, a comunidade científica tem proposto que o consumo de gorduras monoinsaturadas e ácidos graxos ômega-3 tenha preferência sobre o consumo de gorduras saturadas e que seja feito um controle rigoroso na ingestão de gorduras trans.

A gordura trans, obtida a partir da hidrogenação de óleos vegetais ricos em ácidos graxos poliinsaturados, tornou-se nos últimos anos a grande vilã da alimentação. Seu consumo sempre esteve presente na alimentação humana a partir de alimentos provenientes de animais ruminantes, mas sua ingestão registrou um significativo crescimento a partir da década de 60, quando a indústria de alimentos passou a utilizá-la em larga escala, para melhorar a consistência e aumentar o prazo de validade de muitos alimentos. A produção industrial de bolos, pães, pipocas de microondas, sorvetes, biscoitos, batatas fritas e margarinas contemplam em suas fórmulas, a gordura trans.

Em estudo publicado na década de 90, a comunidade científica foi alertada para os efeitos adversos do consumo de gordura trans. Hoje, é consenso que o seu consumo eleva o LDL colesterol, e reduz o HDL colesterol e aumenta os triglicerídeos sanguíneos, contribuindo, desta forma, para a elevação da mortalidade cardiovascular. Não há recomendação para o consumo diário de gordura trans, e a Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe que o seu consumo não ultrapasse 2g diárias.

Em função da pressão contra o consumo de gordura trans, os fabricantes de alimentos buscam alternativas para a sua substituição, sem comprometer a qualidade dos produtos. Entretanto, esta não é uma tarefa muito simples, pois em muitos casos, será necessário alterar as formulações dos produtos. Uma das alternativas adotadas é a da utilização de gordura interesterificada, processo que solidifica os óleos vegetais, sem a necessidade de hidrogená-los, portanto, sem formar gorduras trans. Outra al-

ternativa é a da utilização do óleo de palma, que, mesmo hidrogenado, não se transforma em gordura trans. A utilização em maior escala destas alternativas pela indústria de alimentos esbarra no seu custo, tornando necessária a readequação das formulações.

Não há dúvida, apesar das dificuldades, que mais cedo ou mais tarde todas as indústrias que utilizam gordura trans em suas formulações terão que adaptar-se, eliminando-a de seus produtos.

**Raul von der Heyde é nutricionista e presidente do Conselho Regional de Nutricionistas da 8ª Região - Paraná*

