

## Você sabe o que é gordura trans?

Recentemente, as pessoas têm se preocupado bastante com o risco de saúde associado com os ácidos graxos trans. Em termos de estrutura e funções, a diferença entre os ácidos graxos trans fabricado ou naturalmente ocorrente, aparece nos efeitos bem diferentes na saúde.

Os ácidos graxos trans resultantes de fabricação, encontrados em alimentos contendo óleos vegetais parcialmente hidrogenados, são preocupantes porque as pesquisas demonstram que eles aumentam os níveis do LDL (colesterol ruim) e também diminuem os níveis de HDL (bom colesterol), aumentando portanto o risco de doenças cardíacas.

Cerca de 90% de todas as gorduras trans consumidas vem destas gorduras trans fabricadas artificialmente em alimentos e guloseimas processadas como batatas chips e biscoitos. Os ácidos graxos trans naturalmente ocorrentes na carne bovina e em laticínios têm funções fisiológicas e biológicas bem diferentes comparadas às encontradas em alimentos processados. As pesquisas demonstram que os ácidos graxos trans naturalmente ocorrentes, de origem animal, não aumentam o risco de doenças cardiovasculares e podem até diminuí-la. Em particular, o ácido graxo trans ácido linoléico conjugado (CLA), encontrado em carne vermelha e laticínios, demonstrou ter benefícios altamente positivos, incluindo na inibição do crescimento de tumores cancerígenos de mama e cólon. A literatura científica atesta os benefícios potenciais do CLA, que podem incluir propriedades anti-diabéticas, aumentar a resposta imune e os efeitos positivos nas massas corporais, magra e gorda e crescimento (MacDonald, H.B. Conjugated linoleic acid and disease prevention: a review of current knowledge. J. Am.Coll.Nutr.19: 111s-118s; 2000.).

De fato, A Associação Americana Dietética identificou o CLA, em seu papel dentre os alimentos funcionais, como componente em produtos de laticínios e carne vermelha que pode alterar a carcinogênese. As atividades biológicas do CLA ainda estão sendo identificadas e as pesquisas em indivíduos humanos estão sendo efetuadas.

Se você gostou deste artigo, acesso o nosso site: [www.sic.org.br](http://www.sic.org.br) e descubra mais sobre a carne bovina.