

COLESTEROL NA ALIMENTAÇÃO: CONSUMO SEGURO

O colesterol é considerado um vilão quando se pensa em dieta e saúde. Muito já se sabe sobre a importante associação entre elevados níveis de colesterol circulantes e o aumento do risco de doenças vasculares. Contudo, existem aspectos relacionados ao metabolismo do colesterol que são, ao contrário do que se pensa, positivos: este composto desempenha funções importantes para a manutenção da saúde, como componente de membranas celulares e das estruturas cerebrais e nervosas. É ainda precursor de hormônios e outros compostos essenciais para o metabolismo regular, como o 7-deidrocolesterol, que transforma-se em Vitamina D por exposição da pele ao sol. Por estas razões, além do colesterol ingerido na dieta, somos capazes de produzir colesterol no nosso organismo, e assim fornecê-lo com regularidade em quantidades suficientes para garantir o funcionamento adequado de órgãos e sistemas que dependem de seus produtos.

Os problemas ocorrem quando, por diversas razões, os níveis de colesterol circulantes se elevam demais; a partir daí temos uma inversão da situação, com diminuição do benefício e aumento do risco. Mas o que é o colesterol? Onde é encontrado? Quanto se deve ingerir e quando há risco?

Entendendo o colesterol

Ao contrário do que muita gente acredita, colesterol não é uma gordura, e sim um composto químico da categoria dos álcoois. Contudo, por estar associado às gorduras de origem animal, este pequeno equívoco é muito comum. Apenas alimentos de origem animal, portanto, são fontes naturais de colesterol na dieta, que se soma à quantidade que nosso organismo produz.

Alguns alimentos contêm colesterol em maiores quantidades, como o fígado (entre 240 e 350mg de colesterol em um bife de 100g, dependendo do animal) e a gema do ovo (270mg em uma unidade, em média). Para que se tenha uma idéia, estas quantidades são suficientes para fornecer todo o colesterol complementar ao que o organismo produz por dia: recomenda-se que a ingestão diária de colesterol para indivíduos saudáveis fique entre 250 e 300mg.

Outras fontes alimentares como o leite e derivados, e as carnes, são também fontes de colesterol. Mas ao contrário do que se pensa, as quantidades encontradas nos diferentes tipos de carne são muito parecidas. Enquanto 100g de carne de frango contém cerca de 57mg, a mesma quantidade de carne bovina magra contém 67mg. Cortes mais ricos em gordura, naturalmente, tem teor de colesterol mais alto.

A Tabela 1 traz a informação sobre o teor de colesterol em outros cortes.

Tabela 1. Teor de colesterol em diferentes cortes de carne crus (mg/100g)

Corte de carne	Quantidade de colesterol (mg/100g)
Fígado de diferentes animais	Entre 240 e 350
Carne bovina magra	63
Carne de frango	57
Carne de porco magra	69
Carne bovina gorda	67
Carne de frango escura	73
Carne de porco gorda	71

Fonte: Holland e col., 1991.

Em alimentos cozidos há pequenas variações. O processo de preparo causa perda de peso na carne, o que aumenta a concentração: 100g de carne bovina magra cozida contém 83mg. Se não for empregado outro

ingrediente de origem animal para o preparo do alimento, o teor final de colesterol estará mais alto no corte cozido apenas por causa da desidratação decorrente do calor usado para o cozimento.

Há perigo no consumo de colesterol?

A resposta a esta pergunta é: não. Indivíduos saudáveis e com dieta equilibrada podem e devem ingerir alimentos de origem animal e vegetal, sem risco.

O perigo existe nas seguintes situações:

1. para pessoas que tem elevação das taxas de colesterol (hipercolesterolemia)

Nestes casos, um nutricionista deverá ser consultado para orientar adequadamente sobre o tipo de dieta que deve ser consumida, a quantidade de cada alimento e a forma de preparo adequada. A ausência de controle alimentar nestas situações pode expor a risco. Outras providências, como o acompanhamento médico e o uso de medicamentos, a melhoria da qualidade de vida, a realização de atividade física constante e adequada ao condicionamento físico de cada um são imprescindíveis. Apenas uma abordagem global de todos os fatores que determinaram a elevação destas taxas pode trazer o melhor resultado.

2. para pessoas que ingerem dietas desequilibradas, em que há excesso de gordura

Estas situações expõem o indivíduo a outros riscos, e não apenas aumentam a chance de desenvolver hipercolesterolemia. Uma alimentação desbalanceada traz riscos relacionados tanto à falta de nutrientes quanto ao seu excesso.

Não há razão para ver, na carne e nos produtos de origem animal, um risco à saúde. Muitos destes temores foram provocados quando

constatou-se a associação entre a elevação anormal dos níveis de colesterol circulantes e a ocorrência de doenças como a aterosclerose, que é verdadeira.

Contudo, atualmente, existem fortes evidências de que houve uma reação exagerada para provocar a diminuição do consumo de gorduras de origem animal na dieta, e estas recomendações resultaram em uma falsa idéia de que o consumo de carne deveria ser banido, ou de que o consumo de carne branca traria maior segurança. Trabalhos científicos atestam a segurança em consumir carne, de qualquer tipo, moderadamente.

Para que se entenda com clareza o que os trabalhos mais recentes mostram, vale lembrar o seguinte: para ser transportado na corrente sanguínea o colesterol é ligado a proteínas, conhecidas genericamente por VLDL, LDL e HDL, que são as siglas para lipoproteína de muito baixa densidade, baixa densidade, e alta densidade, respectivamente. Situações de perigo existem quando VLDL e LDL estão elevadas. O chamado "bom colesterol" é o HDL-colesterol; por este motivo, HDL mais alto é mais seguro do que HDL baixo.

Em estudo recentemente publicado (Melanson e colaboradores, 2003), pesquisadores de Massachusetts observaram que mulheres submetidas a um programa de perda de peso não apresentaram diferença nos perfis de LDL e HDL consumindo carne bovina ou frango em sua dieta. Estes resultados são muito semelhantes aos obtidos anteriormente por outro grupo de pesquisadores, do Texas (Scott e colaboradores, 1994), que publicaram artigo relatando a semelhança de efeitos sobre as mesmas medidas em estudo com mulheres hipercolesterolêmicas divididas em dois grupos que consumiram quantidades equivalentes (85g cozidos) de frango ou carne bovina. Após 5 semanas, os níveis de colesterol total de LDL colesterol foram igualmente reduzidos nos dois grupos, que não apresentaram diferença também sobre triglicérides e HDL-colesterol.

O que parece mesmo fazer a diferença, trazendo benefício e segurança, é a qualidade global da dieta, e não apenas a substituição ou a eliminação de um alimento. Além da origem da carne escolhida, a quantidade de fibra, e o tipo de gordura total da dieta são muito importantes para o controle dos níveis circulantes de triglicérides e colesterol. Em estudo conduzido no Canadá, (Beauchesne-Rondeau e colaboradores, 2003), dietas equilibradas que fornecem cerca de 270mg de colesterol por dia, independente da fonte ser frango, carne bovina ou peixe, com quantidades iguais de fibra (29g) e proporções controladas de gorduras saturadas, poliinsaturadas e monoinsaturadas, resultaram nos mesmos níveis de redução de LDL e VLDL colesterol; contudo, os níveis de HDL colesterol foram mais altos nos pacientes que consumiram peixe, o que é desejável.

Portanto, carne de diferentes tipos, leite e derivados, ovos, são alimentos que devem fazer parte de programas alimentares, e o consumo regular acompanhado de outros alimentos em uma dieta equilibrada é perfeitamente compatível com a saúde.

Situações de alteração dos níveis de colesterol circulante, como qualquer outra, merecem atenção especial, e o médico e o nutricionista devem ser procurados para que se defina se há necessidade de uso de medicamento e adaptação alimentar.

Referências Bibliográficas

Holland B, Welch A, Unwin I, Buss D, Paul A, Southgate D. McCance and Widdowson's. The composition of foods. 5. ed. Cambridge: Royal Society of Chemistry, 462p, 1991.

NRC. Diet and Health. Implications for reducing chronic disease risk. FNB, NRC, Washington, 1991.

Melanson K, Gootman J, Myrdal A, Kline G, Rippe JM. Weight loss and total lipid profile changes in overweight women consuming beef or chicken as the primary protein source. *Nutrition* May;19(5):409-14, 2003.

Scott LW, Dunn JK, Pownall HJ, Brauchi DJ, McMann MC, Herd JA, Harris KB, Savell JW, Cross HR, Gotto AM Jr. Effects of beef and chicken consumption on plasma lipid levels in hypercholesterolemic men. *Arch Intern Med* Jun 13;154(11):1261-7,1994.

Beauchesne-Rondeau E, Gascon A, Bergeron J, Jacques H. Plasma lipids and lipoproteins in hypercholesterolemic men fed a lipid-lowering diet containing lean beef, lean fish, or poultry. *Am J Clin Nutr* Mar;77(3):587-93, 2003.