

# Gorduras trans

**Cíntia Maretto  
Paula Ramos**

Quando paramos para pensar em alimentos gostosos, sempre nos vêm à cabeça os mais gordurosos! A gordura é um ingrediente muito importante por realçar o sabor, atribuindo suavidade e aspecto cremoso. Porém, ultimamente, um tipo de gordura em especial ganhou destaque: a gordura trans. Com o objetivo de prolongar a vida útil de certos alimentos e deixá-los mais saborosos, a indústria alimentícia substitui frequentemente as gorduras saturadas por óleos vegetais artificialmente endurecidos, as gorduras trans.

Mas por que gordura trans? O termo trans vem da transformação promovida no arranjo de suas moléculas, que ocorre durante um processo industrial chamado hidrogenação, em que o óleo recebe átomos de hidrogênio para ficar sólido à temperatura ambiente.

A gordura trans passou a ser muito utilizada na indústria alimentícia a partir dos anos 1980, em busca de uma matéria-prima que mantivesse a consistência de recheios, massas e cremes, e ao mesmo tempo prolongasse a validade do produto e realçasse o sabor, resultando assim em alimen-

tos firmes e crocantes como, por exemplo, biscoitos.

O lado ruim da história é que pesquisas realizadas demonstraram que a gordura trans pode ser nociva à saúde humana, pois está relacionada ao aumento do colesterol e, consequentemente, às doenças cardiovasculares. Isso ocorre porque, como

o colesterol é insolúvel no sangue, ele deve ser carregado para o fígado, onde é metabolizado, em duas formas diferentes de lipoproteínas: a de baixa densidade (LDL) e a de alta densidade (HDL). Ao ingerir

gorduras trans, a quantidade de LDL aumenta e a de HDL diminui. Assim, o excesso de LDL faz com que o colesterol se deposite nas artérias e se acumule, gerando a aterosclerose, enquanto que a diminuição do HDL prejudica a retirada de colesterol das artérias e seu carregamento até o fígado. Por isso é atribuído o nome mau colesterol ao LDL e bom colesterol ao HDL.

A Anvisa - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, desde

2006, obriga todos os fabricantes a divulgar em seus rótulos a quantidade de gordura trans presente em suas fórmulas. Considerando uma dieta de duas mil calorias diárias, a Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo máximo de 2 gramas de gordura trans por dia, ou seja, 1% do total de calorias. Todavia, as indústrias ainda utilizam alguns meios para continuar comercializando produtos que contêm gordura trans, e ao mesmo tempo, declarar

em seus rótulos "0% de gordura trans" em suas embalagens. No caso de produtos que contêm

até 0,2 g de gorduras trans por porção, a Anvisa permite que sejam empregadas as expressões: "Não contém...", "Livre de...", "Zero..." ou "Isento de...", nas embalagens do produto. Porém, como essas afirmações são baseadas na porção do produto e não no seu conteúdo total, o fabricante pode escolher certa porção que apresente menos de 0,2 g, favorecendo assim a divulgação de que seu produto é isento de

trans mesmo que na sua totalidade ele a contenha.

Dentre os alimentos mais comuns em nossa dieta ricos em gordura trans, estão: frituras, margarina, manteiga, creme de leite, bisnaguinha, macarrão instantâneo, sorvete e chocolate. Devido às implicações à saúde e às exigências de rotulagem, a indústria alimentícia vem buscando meios e tecnologias para substituir essa gordura. Como exemplo, há os óleos tropicais (óleos de palma, palmiste e babaçu) e os óleos fracionados, que já estão sendo bastante usados.

Assim, apesar dos rótulos serem atrativos e garantirem isenção de gorduras trans, o consumidor deve sempre atentar aos alimentos fonte dessa gordura e evitar o consumo excessivo dos mesmos, a fim de promover saúde e bem-estar.

**Cíntia Maretto e Paula Bortolotto Mendes Ramos são graduandas em Ciências dos Alimentos, membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos, da Esalq/ USP, coordenado pelos profs. drs. Gilma L. Sturion e Ernani Porto. E-mail: gesea@esalq.usp.br.**