



Alternativas saudáveis gorduras trans

O que são as gorduras trans ?

- As gorduras trans são ácidos gordos insaturados que podem ser naturais – por exemplo, banha de porco – ou artificiais (produzidas industrialmente) – como margarinas.
- As gorduras trans de origem natural, provêm de animais ruminantes, enquanto que as gorduras trans produzidas industrialmente são criadas através de um processo industrial que adiciona hidrogénio ao óleo vegetal, transformando o líquido em sólido, o que resulta num óleo parcialmente hidrogenado (OPH).
- As gorduras trans produzidas industrialmente são encontradas com grande frequência em alimentos industrializados, pelo fato de melhorarem a consistência dos alimentos, prolongarem a vida útil dos produtos e por serem mais baratas que os óleos mais saudáveis.

Qual é a diferença entre as gorduras saturadas, insaturadas e trans?

- As gorduras saturadas ficam sólidas à temperatura ambiente. As suas fontes incluem-se a manteiga, o queijo, o óleo de palma, semente de palma, partes gordas da carne de porco, como a banha de porco, e derivados de coco como leite e óleos.
- As gorduras insaturadas ficam líquidas à temperatura ambiente. Podem ser encontradas em óleo de milho, óleo de amendoim, sésamo, óleo de soja, óleo de girassol, óleo de cártamo, azeite, sementes de algodão, óleo de peixe e marisco.
- As gorduras trans ficam semi-sólidas à temperatura ambiente, razão pela qual são fáceis de barrar. Encontram-se na margarina, em alimentos fritos em

óleos parcialmente hidrogenados, como donuts, em comida rápida, em alimentos assados como bolachas salgadas, bolos, tartes e bolachas doces. As comidas fritas de rua e de restaurante também contêm muitas vezes gorduras trans produzidas industrialmente.

Quais são os benefícios do consumo de gorduras trans ?

- As gorduras trans não trazem nenhuns benefícios conhecidos para a saúde.
- A OMS recomenda que o consumo de gorduras trans (produzidas industrialmente e de origem ruminante) seja reduzido para menos de 1% de toda a energia consumida, o que, num regime alimentar de 2000 calorias, se traduz em menos de 2,2 gramas por dia. Recomenda ainda que as gorduras trans sejam eliminadas da oferta mundial alimentar até 2023.

Quelle est l'incidence sur la santé de la consommation d'aliments contenant des acides gras trans ?

- O consumo de gorduras trans industrialmente produzidas está associado ao aumento do risco de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade¹. O tratamento destas doenças evitáveis é caro e muitas vezes o inacessível a muitas pessoas.
- A Organização Mundial da Saúde atribui cerca de 540 000 mortes por ano às gorduras trans produzidas industrialmente. O consumo elevado de gorduras trans aumenta o risco de morte causada por qualquer doença

¹ Pipoyan, D., Stepanyan, S., Stepanyan, S., Beglaryan, M., Costantini, L., Molinari, R., e Merendino, N. (2021). The Effect of Trans Fatty Acids on Human Health: Regulation and Consumption Patterns. Obtido em <https://doi.org/10.3390/foods10102452>



Organização
Mundial da Saúde

Região Africana

em 34% e o risco de morte causada por doença cardíaca coronária em 28%². Estas mortes podem ser evitadas através de uma correcta compreensão do que são as gorduras saturadas e insaturadas e das suas fontes.

- Vários estudos estabeleceram uma ligação entre o aumento da quantidade de lipoproteína de baixa densidade, também conhecida como “colesterol mau”, níveis de triglicéridos maior resistência à insulina e diminuição da lipoproteína de elevada densidade, também conhecida como “colesterol bom”³.

Que óleos saudáveis devem ser utilizados em vez das gorduras trans?

- A eliminação dos óleos parcialmente hidrogenados (OPH) traz benefícios substanciais para a saúde, obtendo-se

a maior vantagem ao substituí-los por óleos ricos em ácidos gordos polinsaturados (PUFA) e por óleos ricos em ácidos gordos monoinsaturados (MUFA)⁴.

- Em muitos países, a escolha das gorduras e dos óleos utilizados é influenciada pela disponibilidade dos produtos, pelo custo das alternativas de substituição e pela capacidade de inovação da indústria dos óleos alimentares.

Fontes de gorduras monoinsaturadas: Sementes como as de sésamo; frutos secos como amendoins, amêndoas e avelãs; óleos vegetais como azeite, colza e abacate.



Sementes de sésamo



Amêndoa



Abacate

Fontes de gorduras polinsaturadas: Peixe como arenque, salmão, cavala; frutos secos como nozes; e óleos vegetais como os de milho, semente de algodão, açafraão, girassol, soja.



Nozes



Óleo de girassol



Óleo de soja

2 <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/nutrition-trans-fat>

3 Bhat, S., Maganja, D., Huang, L., Wu, J.H.Y., Marklund, M. Influence of Heating during Cooking on Trans Fatty Acid Content of Edible Oils: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2 de Abril de 2022;14(7):1489. doi: 10.3390/nu14071489. PMID: 35406103; PMCID: PMC9002916.

4 Mozaffarian, D., Clarke, R. Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2009;63(S2):S22.of contents with essential fatty acids.



Sugestões práticas

- **Escolha cuidadosamente os alimentos**, certificando-se de que os óleos que contêm são insaturados.
- **Evite o consumo de comidas tipo snack altamente processadas, produtos de forno e fritos**, porque a maioria dos alimentos processados contém gorduras trans produzidas industrialmente, são altamente calóricos mas pobres em nutrientes.
- **Verifique sempre a presença de gorduras trans nas listas de ingredientes** e, nos alimentos etiquetados com “não contém gorduras trans”, verifique as quantidades de açúcar, sal e totalidade de gorduras saturadas.
- **Em vez das gorduras sólidas, cozinhe com óleos líquidos**. Se possível, escolha óleos ricos em gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas (por exemplo, óleos de sementes de sésamo, amendoim, amêndoa, avelã, nozes, azeite, colza e abacate).
- **Reduza o consumo de comidas rápidas**, uma vez que a maioria é preparada com recurso a gorduras trans produzidas industrialmente. A comida mais saudável é aquela que foi preparada por si em casa, com uma escolha consciente dos óleos utilizados.
- **Certifique-se de que as crianças e os adolescentes reduzem o consumo de comida processada com elevado teor de gorduras trans**, substituindo-a por opções de comida mais saudáveis. Ajude os jovens a ganharem consciência das suas escolhas alimentares.

Não esquecer

Somos o que comemos, por isso devemos tentar consumir alimentos saudáveis que sejam feitos ou cozinhados com recurso a óleos insaturados, e não a gorduras trans.