

Consumo de gordura trans não pode ultrapassar 1%

Pipoca de microondas, salgadinhos de pacote, *donuts*, biscoitos, bolachas, sorvetes, margarinas, *fast food* em geral, batata frita, *nuggets* e tortinhas doces. Parece uma lista comum de alimentos, mas não é. Apesar de integrar a dieta de milhões de pessoas em todo o mundo, inclusive de crianças e adolescentes, esses produtos podem ser prejudiciais à saúde. Isso porque possuem a famigerada gordura trans. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a ingestão diária dessa substância não ultrapasse 1% do total das calorias.

Criada para dar mais sabor, melhorar a consistência e prolongar o prazo de validade de alguns petiscos, a trans, que tem origem vegetal, provoca mais danos ao coração que a gordura saturada. Ela é feita a partir da transformação de óleos vegetais líquidos em sólidos, por meio de um processo químico chamado hidrogenação parcial. Durante a solidificação dos óleos, as moléculas passam por um rearranjo estrutural. Devido ao fenômeno, ao ser ingeridas, elas acabam

facilitando o depósito de LDL nas paredes das artérias coronárias. Causam o aumento do colesterol total, do colesterol ruim (LDL) e a redução dos níveis de colesterol bom (HDL), o que pode provocar infarto, derrame, diabetes e outras moléstias.

A maior vantagem da gordura trans no processo de industrialização de alimentos é o fato de poder ser reaproveitada várias vezes sem perder suas características iniciais. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) já determinou o prazo de um ano para que todos os rótulos de produtos indiquem, quando houver, a presença desse elemento. A Dra. Elizabeth Cardoso, nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP, mestre em Nutrição Humana Aplicada pela USP e chefe da Seção de Produção de Alimentos do Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração do HC-FMUSP, recomenda que no dia-a-dia a alimentação seja natural e variada. Veja abaixo sua sugestão de receita saudável para evitar os males da gordura trans.

Penne com tomate-cereja e atum

Ingredientes:

- 350 g de massa do tipo *penne*
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho grandes picados
- 50 g de azeitonas pretas picadas
- 1 xícara (chá) de ervilhas (frescas ou congeladas) cozidas
- 1 cenoura média ralada
- 200 g de tomates-cerejas cortados ao meio
- 1 lata de atum em água
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Cozinhe a massa em água abundante e sal. Reserve. Aqueça o azeite, frite o alho e acrescente as azeitonas, as ervilhas e a cenoura, mexendo rapidamente. Por último adicione o tomate, o atum e o orégano. Tempere com o sal e pimenta e junte à massa já cozida. Misture rapidamente e sirva em seguida.
Rendimento: 4 porções.

Valor nutricional por porção (valor aproximado):

- 533 calorias
- 14 g de proteínas
- 14 g de gorduras totais
- 76 g de carboidratos
- 9 mg de colesterol

