

# Saúde – Gordura será mesmo formosura?

written by Isabel Pinho | 17 de Outubro, 2023



São nutrientes **altamente calóricos** pois cada grama de Gordura, fornece nove Kilocalorias; enquanto cada grama de Proteínas e Hidratos de Carbono, fornecem apenas quatro kilocalorias. São nutrientes essenciais pelo que, numa alimentação saudável, **não podem nem devem ser evitadas.**

A quantidade necessária de Gorduras na alimentação é de cerca de **25% do número total de Kilocalorias da dieta.** A quantidade

necessária em Proteínas é de cerca de 15%, devendo os 60% restantes serem fornecidos pelos Hidratos de Carbono.

As Gorduras podem ser de origem animal ( manteiga, banha, natas) ou de origem vegetal (óleo, azeite, margarina, frutos secos). As primeiras geralmente mais sólidas e as últimas mais líquidas.

De uma maneira geral, as Gorduras de origem vegetal, são mais saudáveis, pois fornecem ácidos gordos com duplas ligações, promovendo a diminuição da ocorrência de doenças cardiovasculares; as Gorduras de origem animal fornecem ácidos gordos saturados, e promovem a deposição de gorduras nas veias e artérias, favorecendo o aparecimento de doenças cardiovasculares.

Este conhecimento permitiu, durante anos, a escolha de alimentos para uma dieta saudável, com simples mnemónica «privilegiar as gorduras vegetais ao invés das animais».

Até que a indústria alimentar criou a gordura trans!

As Gorduras trans são ácidos gordos insaturados que foram modificadas na indústria alimentar através do processo de hidrogenação parcial, isto é a adição de Hidrogénio (H<sub>2</sub>); durante o processo, as Gorduras perdem as suas ligações livres, transformando-se em Gorduras saturadas, cujo consumo aumenta o colesterol LDL, o mau colesterol.

O desafio, a partir de agora, está nas mãos, ou melhor, nos olhos do consumidor: deverá procurar incansavelmente, nas embalagens de alimentos, qualquer forma de Gordura trans, que lá possa estar mascarada. Tarefa bastante difícil; mais fácil seria abolir os alimentos industrializados e preparar refeições caseiras com alimentos frescos.