

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



ENTENDENDO AS GORDURAS

Vamos nos atentar a duas fontes de gorduras essencialmente: triglicérides e colesterol.

A gordura funciona como um estoque de energia, primariamente. Essa gordura é acessada em caso de escassez das fontes normais para este fim, a glicose. Além desse, o papel das gorduras é variado no organismo:

- compõe as membranas celulares, funcionando como uma barreira seletiva;
- compõe a estrutura de alguns hormônios;
- são precursoras de algumas vitaminas;
- são importantes na condução do impulso nervoso;
- estão presentes nos sais biliares;
- entre outras.

As gorduras são ingeridas em forma de triglicerídeos (uma molécula de glicerol ligado a três cadeias de carbono). O que difere o tipo de triglicéride é o tipo de ligação entre os carbonos, se simples ou duplas e quantas ligações são feitas de cada tipo na cadeia. De acordo com este critério, são classificadas como saturadas (apenas ligações simples), monoinsaturadas (uma ligação dupla) e polissaturadas (mais de uma ligação dupla).



Se temos mais gorduras saturadas no alimento, ele vai se apresentar de formas sólida em temperatura ambiente; as famosas gorduras mesmas. Geralmente são de fonte animal: banha de porco, manteiga, ovo. As gorduras líquidas em temperatura ambiente são geralmente de origem vegetal, exatamente por causa dessas ligações (exceção do óleo de coco).

As gorduras saturadas não são indicadas para pessoas que já possuem deficiências metabólicas, tipo sobrepeso ou alguma doença: para atletas, pode ser aceitado uma maior ingestão. No geral, não pode passar de 10% do total de calorias ingeridas por dia. O desequilíbrio intestinal decorre do excesso dessas gorduras, dentre outros malefícios como as doenças cardiovasculares.

O principal representante das gorduras monoinsaturadas é o ômega 9. São extremamente benéficas para o organismo por terem também macros e micronutrientes agregados, conferindo papel antioxidante, antiinflamatório, aumento da sensibilidade à insulina; aumento do colesterol bom - LDL. Nesta classe temos as oleoginosas, azeites, abacate.

Como representantes das polinsaturadas temos o ômega 6 e o ômega 3. Diferentes dos outros tipos de gorduras, essa classe o nosso corpo não consegue produzir sozinho, precisamos consumir, são ácidos graxos essenciais. São fontes de ômega 6 os óleos vegetais (canola, milho, soja). Contudo, deve ser consumido em equilíbrio com o ômega 3, por produzir algumas substâncias inflamatórias e não deve ser reaproveitado.

Já o ômega 3 é benéfico em sua totalidade, confere proteção cardiovascular e nervosa; é extremamente antiinflamatório; melhora o perfil das bactérias intestinais; auxilia na síntese proteica. Sua suplementação é indicada para portadores de doenças inflamatórias e auto imunes, dentre outras.



Para uma boa escolha dessa suplementação, é necessário conferir se as 500 a 1000mg recomendadas estão presentes em no máximo duas cápsulas, o que indica pureza do elemento. Além disso, é necessário conferir a presença de EPA e DHA (dois tipos de ômega 3) no rótulo e também a presença do selo de qualidade na embalagem. Nos alimentos, estão presentes no abacate, ovos, abacate, óleo de coco.

Entre alimentos altamente nutritivos, destacamos o abacate por suas propriedades antioxidantes, melhora a absorção de outros nutrientes, proporciona longevidade, diminuindo os radicais livres, são ricos em minerais e vitaminas, favorecem a redução de peso. Podemos destacar também, segundo esses critérios, o ovo. Ele confere vários benefícios ao organismo por ser rico em uma gama de macro e micronutrientes. São boas opções na hora da confecção de um plano alimentar. Óleo de coco também pode ser eleito por ter alguns ácidos graxos de cadeia média, de rápida absorção e bem importantes para o organismo.

Por último, falemos sobre as gorduras trans, que são aquelas fabricadas pela indústria por meio da hidrogenação da gordura. São extremamente artificiais e, portanto, desaconselháveis para o consumo. São extremamente tóxicas ao metabolismo.