

## “Agora é a gordura *trans*”

Responsável: **Nabil Ghorayeb**  
e-mail: ghorayeb@cardiol.br

Parece assunto requeentado, mas agora foi decidido. Toda imprensa brasileira repercutiu a normativa da ANVISA exigindo, desde 1º de agosto de 2006, que todos os rótulos de alimentos industrializados informem a quantidade de gordura *trans* contida por 100 gramas do alimento. Uma silenciosa polêmica entre alguns fabricantes de alimentos e a opinião científica deixou de existir: depois de anos de luta o consumidor será beneficiado com essa resolução final da vigilância sanitária. A importância de mais esse tipo de gordura na gênese da aterosclerose está explicada pelo cardiologista Thiers Ribeiro Chagas, mestre em Medicina Interna e coordenador científico da Fundação Bahiana de Cardiologia.

“Desde a divulgação dos resultados do estudo MRFIT ficou definido de forma consistente a linearidade entre níveis crescentes de colesterol, notadamente da sua fração LDL, e o risco de DAC (Doença Arterial Coronariana). Estes achados foram recentemente corroborados com o estudo INTERHEART que mostrou a dislipidemia como o maior fator de risco, isoladamente, constituindo-se como responsável por cerca de 50% dos casos de infarto agudo do miocárdio. Neste contexto, pela sua importância destaca-se o papel desempenhado pela gordura *trans*. A gordura *trans* é um tipo específico de gordura formada por hidrogenação natural (ocorrida no rúmen de animais) representando, porém, pequenas quantidades, como as observadas no leite e nas carnes. No entanto, a industrial é aquela que mais preocupa, obtida pela transformação de óleos vegetais líquidos em gordura sólida à temperatura ambiente. Esta é utilizada para melhorar o sabor, consistência e até aumentar o prazo de validade de alguns alimentos. O consumo de gordura *trans* aumenta o colesterol total, LDL e triglicérides, e reduz o HDL, não sendo conhecido qualquer efeito benéfico com o seu consumo. Recente estudo holandês que acompanhou 29 adultos saudáveis e não tabagistas, sob regime dietético diferenciado (um grupo com maior teor de gordura *trans* e o outro de gorduras saturadas) concluiu, observando a dilatação do vaso em resposta ao fluxo sanguíneo, que a gordura *trans* é pior do que a saturada. Essa reduz a função vascular em 29% e o HDL em cerca de um quinto. Assim, o consumo de gordura *trans* deve ser o menor possível, constituin-

do-se no máximo em 1% do consumo calórico total/diário, não devendo ultrapassar 2g/dia. A ANVISA, acompanhando os seus congêneres internacionais como o FDA, obrigou a inclusão do valor de gordura *trans* na rotulagem nutricional, tornando visível esse inimigo oculto, possibilitando ao consumidor, orientado pelo seu médico ou pela sociedade científica, a identificação daqueles alimentos ricos nessa nefasta gordura. Este fato vem possibilitar escolhas mais saudáveis, e a opção por aquelas que preferencialmente não as tenham, ou que estejam presentes em mínimas quantidades, constituindo-se assim em importante informação a ser incorporada como mais uma arma no controle global do risco”.

Nota do responsável: O cardiologista, sem dúvida, tem um papel fundamental para seu paciente e dos que o cercam, na prevenção das doenças decorrentes dos maus hábitos de vida. Alguns representantes da indústria alimentícia moderna devem se curvar aos ensinamentos da ciência e não “tapar o sol com uma peneira” na ânsia de agradar ao paladar, dificultando como ocorreu com a gordura *trans*, a implantação de normas referentes a composição de seus produtos, argumentando não haver comprovação dos seus efeitos deletérios.

### Thiers Ribeiro Chagas

Coordenador Científico da Fundação Bahiana de Cardiologia  
e-mail: ritmoclin@terra.com.br

27

### 4º Prêmio Rede Alfa de Hospitais – Academia Nacional de Medicina

A **Rede Alfa de Hospitais** editará pela quarta vez o Prêmio Rede Alfa de Hospitais – Academia Nacional de Medicina. Os trabalhos concorrentes ao prêmio são julgados pela Academia e o vencedor receberá um cheque no valor de R\$ 7.500,00, mais um diploma da Academia e um troféu.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia, além de apoiar o evento, indicará um de seus membros para a comissão julgadora.



**Pfizer**  
**Cardiociência**

**LIPITOR**  
atorvastatina cálcica

**Caduet**  
anlodipino besilato/  
atorvastatina cálcica

**Olmotec**  
olmesartano medoxomilo

**CITALOR**  
atorvastatina cálcica

**Revatio**  
sildenafil citrato