Gordura Trans

Você conhece a GORDURA TRANS?

O que são?
As gorduras trans são um tipo específico de gordura formada por um processo de hidrogenação natural (ocorrido no rúmen de animais) ou industrial. Estão presentes principalmente nos alimentos industrializados. Os alimentos de origem animal como a carne e o leite possuem pequenas quantidades dessas gorduras.

Para que servem?
As gorduras trans formadas durante um processo de hidrogenação industrial que transforma óleos vegetais líquidos em gordura sólida à temperatura ambiente são utilizadas para melhorar a consistência dos alimentos e também aumentar a vida de prateleira de alguns produtos.

E fazem mal para a saúde?
Sim. O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras trans pode causar:

(1) Aumento do colesterol total e ainda do colesterol ruim - LDL-colesterol.
(2) Redução dos níveis de colesterol bom - HDL-colesterol.

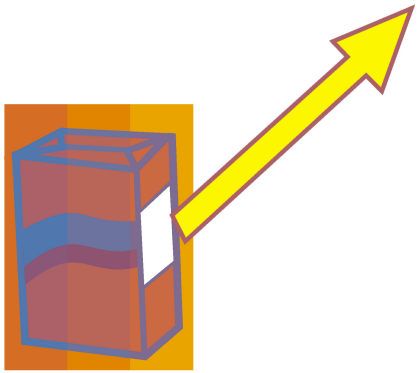
É importante lembrar que não há informação disponível que mostre benefícios a saúde a partir do consumo de gordura trans.

Gordura Hidrogenada é o mesmo que gordura trans?
Não. O nome gordura trans vem da ligação química que a gordura apresenta, e ela pode estar presente em produtos industrializados ou produtos *in natura*, como carnes e leites. A gordura hidrogenada é o tipo específico de gordura trans produzido na indústria.

Quais alimentos são ricos em gordura trans?
A maior preocupação deve ser com os alimentos industrializados - como sorvetes, batatas-fritas, salgadinhos de pacote, pastelarias, bolos, biscoitos, entre outros; bem como as gorduras hidrogenadas e margarinas, e os alimentos preparados com estes ingredientes.

Como podemos controlar o consumo?
A leitura dos rótulos dos alimentos permite verificar quais alimentos são ou não ricos em gorduras trans. A partir disso, é possível fazer escolhas mais saudáveis, dando preferência àqueles que tenham menor teor dessas gorduras, ou que não as contenham.

Como é declarado o valor de gorduras trans nos rótulos dos alimentos?
O valor é declarado em gramas presentes por porção do alimento. A porcentagem do Valor Diário de ingestão (%VD) de gorduras trans não é declarada porque não existe requerimento para a ingestão destas gorduras, ou seja, não existe um valor que deva ser ingerido diariamente. A recomendação é que seja consumido o mínimo possível.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Calórico	kcal	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras *trans*	**g**	*
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) A quantidade de gordura trans é declarada somente em gramas porque não há valor diário estabelecido.

Assim, para saber se um alimento é rico em gordura trans basta olhar a quantidade por porção dessa substância. Não se deve consumir mais que 2 gramas de gordura trans por dia.

É importante também verificar a lista de ingredientes do alimento. Através dela é possível identificar a adição de gorduras hidrogenadas durante o processo de fabricação do alimento.