

Mais vistas



Brasil
Cravinhos, ex-Richthofen, é pego vendendo anabolizante na prisão



Brasil
Confronto com a Polícia Civil de SP deixa 10 criminosos mortos



Mundo
Por que esta bomba de hidrogênio de Kim é mais assustadora?



Mundialista
Mulher-bomba: a trans que detonou gigante dos cosméticos



Entretenimento
Marcelo Rezende reaparece abatido, mas se diz firme



Mundo
Kate Middleton está grávida de seu terceiro filho



Assine

Coreia do Norte Loja Online Revista VEJA VEJA Comer & Beber TVEJA Newsletter Acervo

Saúde

Sim, gordura faz bem para a saúde

Com o passar do tempo, as gorduras, inclusive a saturada, perderam o posto de vilãs da dieta abrindo espaço para outra questão importante: o equilíbrio

Por **Marina Felix**

© 30 ago 2017, 09h54 - Publicado em 29 ago 2017, 11h48



Um novo estudo mostrou que o consumo moderado de gorduras, equivalente a 35% das calorias diárias, incluindo a tão temida gordura saturada, está associado a uma longevidade maior. (iStockphoto/Getty Images)

De acordo com um novo [estudo, publicado nesta terça-feira no prestigiado periódico científico *The Lancet*](#), o consumo moderado de gorduras, equivalente a 35% das calorias diárias, incluindo a tão temida **gordura saturada**, está associado a uma **longevidade** maior.

Para os cientistas, com base nos resultados da pesquisa e ao contrário da crença popular, o consumo de gorduras em quantidade mais elevada do que os 30% de calorias diárias que as normas internacionais recomendavam desde a década de 1980 pode **reduzir o risco de morte por doença cardiovascular em até 23%**.

PUBLICIDADE

inRead invented by Teads

Por outro lado, uma ingestão elevada de carboidratos – equivalente a mais de 60% das calorias diárias – aumenta esse risco.

Gordura, sim

No recente estudo, os pesquisadores da Universidade McMaster e da Hamilton Health Sciences, ambas no Canadá, analisaram a alimentação de 135.000 pessoas nos cinco continentes. Em média, a dieta dos participantes era composta por 61% de carboidratos, 23% de gordura e 15% de proteína.

Os resultados mostraram que uma dieta que inclui até 35% de gorduras totais incluindo saturada, **poli-insaturada** e **monoinsaturada** – a mais saudável de todas – reduz o risco de morte prematura em até 23%. Altos níveis de ingestão de gordura saturada, normalmente considerada prejudicial à saúde, diminuiu esse risco em 13%.

Por outro lado, as pessoas que ingeriam altas quantidades de carboidratos, encontrados principalmente em pães e arroz, apresentaram um aumento de 30% no risco de morte, em comparação com aquelas que estavam em uma dieta “low carb”, ou seja, com baixo consumo da substância.

Os pesquisadores acreditam que esse efeito prejudicial do excesso de carboidrato esteja associado ao fato de que ele é facilmente armazenado como glicose no corpo, aumentando rapidamente seu nível no sangue, o que contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes e obesidade – dois fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Veja também



Saúde

Para emagrecer, é melhor evitar carboidrato do que gordura

🕒 1 set 2014 - 19h09



APRESENTADO POR ABEAR

Entidade das aéreas brasileiras completa 5 anos e mostra ações sociais do setor

Gordura x carboidratos

Outra pesquisa, da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que as gorduras e os **carboidratos** podem impactar a **saúde do coração** de maneiras completamente diferentes. Das 309 mulheres, com idade entre 48 e 79 anos, que apresentavam risco de **aterosclerose** – formação de placas de gorduras nas artérias -, as que consumiram 5% de **gordura saturada** acima da quantidade ideal, o que poderia aumentar consideravelmente o risco cardíaco, tiveram quase 6% de redução na progressão da doença. Em compensação, as que excederam o consumo de carboidrato em 10% mostraram um aumento de 2,8% na obstrução.

Como não é novidade para ninguém, tudo depende de uma **dieta** rica e variada somada a outros fatores determinantes, como a prática de atividade física e a genética de cada indivíduo. “Não é só o consumo de gordura que está relacionado a esse risco, mas muitas variáveis do estilo de vida”, disse Daniel Magnoni, cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração e do

Hospital Dante Pazzanese de Cardiologia, ambos em São Paulo.

“Outros nutrientes, como proteínas e fibras, e fatores de risco, como fumo, **obesidade e hipertensão**, também são importantes.”

Excesso

Em excesso – quando ultrapassa 5% do padrão indicado pelos especialistas – a gordura saturada de fato está associada a uma taxa maior de problemas cardiovasculares e mortalidade, elevando o **colesterol ruim** (LDL) em até 10 miligramas por decilitro de sangue.

Segundo Magnoni, a gordura monoinsaturada eleva os níveis de colesterol HDL, seu tipo considerado bom, e reduz o LDL. A poli-insaturada, não altera o HDL e reduz o LDL. Já a **gordura saturada**, reduz o HDL e aumenta o LDL – o que em excesso pode ser bastante negativo.

“Ao longo da evolução da alimentação ocidental houve um aumento excessivo de gorduras e carboidratos no cardápio, desencadeando o aumento da obesidade e do sedentarismo.”, diz o especialista.

Alimentos e gorduras

Em 2013, a Sociedade Brasileira de Cardiologia divulgou, com base em estudos mais recentes sobre o assunto, novas recomendações sobre o **consumo de gorduras** – o que antes era limitado em até 30% das calorias diárias, hoje é em 35%. As gorduras poli-insaturadas caíram de 11% para 10% e as monoinsaturadas subiram de 12% para 15%.

Até mesmo a quantidade de gorduras saturadas, sempre tratadas como inimigas da **boa alimentação**, foram alteradas de 7% para 10%.

Os alimentos por si só possuem diferentes **composições de gorduras**. O alimento mais rico em gordura monoinsaturada mais presente na mesa é o **azeite de oliva** que tem 75,5% da substância em sua composição entre os 99,9% de gorduras totais.

Já a **manteiga** é a campeã em gorduras saturadas, representando 49,2% de 74,1%. No entanto, ao contrário do que diz a crença popular, a gordura não pode nem deve ser completamente eliminada da dieta.

“A gordura saturada é necessária para a **produção hormonal**, produção das **células de defesa** e a formação da **membrana celular**”, explicou Magnoni, um dos médicos que assinaram a atual diretriz.

Veja também



Saúde

Alzheimer: gordura no cérebro pode estar relacionada à doença

🕒 22 mar 2017 - 19h03



Saúde

Frituras e gordura saturada: conheça a dieta de Donald Trump

🕒 31 jan 2017 - 14h01

Boa Forma

O horário das suas refeições é determinante no emagrecimento

Mudança constante

Os pesquisadores canadenses acreditam que as **recomendações alimentares** precisam ser sempre revistas no mundo todo, afinal, os hábitos alimentares sempre variam de região para região. Além disso, na opinião desses cientistas, o colesterol LDL não deve ser a única variável na previsão de eventos cardiovasculares, como o **derrame**.

Para Magnoni, isso é, em parte, correto. “As diretrizes têm que ter regionalidades com base nos dados econômicos e sociais de cada população. A alimentação de um asiático, por exemplo, é diferente de uma alimentação como a nossa.”

NOTÍCIAS SOBRE

CARDIOLOGIA COLESTEROL DIETA E NUTRIÇÃO GORDURA PESQUISA CIENTÍFICA SAÚDE

Pela Web

Recomendado por



PATROCINADO

Pare de comer esses 3 alimentos, eles roubam sua energia

Doutor Nature



PATROCINADO

Série de exercício de 12 minutos premiada tem o poder de acelerar metabolismo

Storm 12



PATROCINADO

Descubra novas maneiras de se divertir com seus filhos

Canon



PATROCINADO

Professor abre o jogo sobre como tocar teclado em 30 dias

Aprenda Piano



PATROCINADO

Winnie Harlow: modelo que quebra padrões no mundo da moda

Viva Linda com O Boticário



PATROCINADO

Vai passar uns dias fora de casa? Confira o que não pode faltar na farmacinha

Floratil

Para você



Como se tornar um pequeno produtor de energia



7 perguntas para entender o caminho da energia no Brasil



Como as ferrovias eletrificadas podem mudar o Brasil

Comentários

Não é mais possível comentar nessa página.

- 

Elder 29 ago 2017 - 14h13
link, link, link, link, da pesquisa sem o embuste jornalístico. Por favor.
- 

Elder 29 ago 2017 - 14h16
Negociando a retirada da notícia do Ar em: 3,2,1.... Pronto!. Voltemos as vendas.
- 

Hernane Alencar 29 ago 2017 - 15h13
Lair Ribeiro vem dizendo isso há anos a fio... agora que a mentalidade dos médicos estão aceitando. Outra coisa que Dr Lair diz é que a gordura de porco não faz mal à saúde, em contra ponto o óleo de soja ou canela que são prejudiciais. Em breve os Médicos aceitarão...
- 

CAPAZZ 29 ago 2017 - 16h35
Há anos que tenho certeza que a gordura faz bem e poderia, inclusive, resolver boa parte dos problemas do Brasil.
Imaginem uma piscina ultra-super-tri-olímpica. Tipo capacidade para novecentos trilhões de litros e cheia de óleo.
A gente pega o Lula, Dilma, Maluf, Sarney, Jader Barbalho, Henry Alves. Ciro Gomes, Marina, Bolsonaro, Gleisy e seu cão das neves, Cabral, C'unha, Pimentel, Gilberto Cara-de-alho, os sindicalistas do PT, Marcola, Fernandinho, Garotosinho, Geddel, Calheiros, Dirceu, Paloffi, alguns pseudo-bispos, etc. etc. e joga tudo lá dentro.
Risca-se um fósforo e NOSSOS PROBLEMAS ACABARÃO !!!!!!!!!!!!!!!
- 

Junior Padilha 29 ago 2017 - 19h33
Uma hora a gordura saturada faz mau ,outra hora a gordura saturada faz bem ,outra hora devemos comer outros tipos de gordura ..vai entender ..



APRESENTADO POR ABEAR

Entidade das aéreas brasileiras completa 5 anos e mostra ações sociais do setor

Pela web



PATROCINADO

Hidratante labial: como manter os lábios saudáveis no inverno

(Viva Linda com O Boticário)



PATROCINADO

Jovem ganha muito dinheiro trabalhando em casa na parte da noite.

(Negócio em 21 Dias)



PATROCINADO

Aprenda a usar a internet para alavancar as vendas ou criar um negócio

(O Guia Definitivo)

Para você



Como levar energia às comunidades isoladas da Amazônia



Como será o profissional do futuro?

Newsletter

Conteúdo exclusivo para você



Nome



E-mail

Quero Receber



E AJUDE A
ESCOLHER
AS GRANDES
VENCEDORAS



Nas Bancas

Edição 2546 06/09/2017

[Acesse o índice](#)

[Leia no](#)

[Assine](#)

Leia também no  

Mais vistas

- 1** Cravinhos, ex-Richthofen, é pego vendendo anabolizante na prisão
- 2** Confronto com a Polícia Civil de SP deixa 10 criminosos mortos
- 3** Por que esta bomba de hidrogênio de Kim é mais assustadora?
- 4** Mulher-bomba: a trans que detonou gigante dos cosméticos
- 5** Marcelo Rezende reaparece abatido, mas se diz firme
- 6** Kate Middleton está grávida de seu terceiro filho
- 7** Coreia do Norte anuncia primeiro teste com bomba de hidrogênio
- 8** Em defesa da agricultura: vamos comer o quê? 
- 9** Bagdá? Síria? Vídeo registra tiroteio que deixou 10 mortos em SP
- 10** O que a foto de Kim Jong-un e sua nova bomba H pode revelar

Últimas



Saúde
Por que bocejar é tão contagioso? A ciência explica

 1 set 2017, 18h23



Saúde
O colesterol bom pode prejudicar a saúde, revela estudo

 1 set 2017, 12h26



Saúde
O que é o testamento vital?

 1 set 2017, 12h00



Saúde
Revolução contra o câncer
31 ago 2017, 20h55



Saúde
O que comer para ficar mais atraente? Saiba o que diz a ciência
31 ago 2017, 18h32

Loja GoToShop



Smartphone

Samsung Galaxy J5 Prime 32 GB
10x R\$ 79,90

AssineAbril.com



Veja

+ de 50% de Desconto Por 12x R\$ 59,60

Assine



Exame

+ 6 Meses Grátis Por 12x R\$ 52,27

Assine



Superinteressante

+ de 50% de Desconto Por 12x R\$ 16,86



Claudia

+ 6 Meses Grátis Por 12x R\$ 16,00

Assine



Casa Claudia

+ 6 Meses Grátis Por 12x R\$ 17,00

Assine



Quatro Rodas

+ de 50% de Desconto Por 12x R\$ 15,87

Assine

Abril.com • AbrilSAC • Clube do Assinante • Grupo Abril • GoBox • GoToShop • Leia também no

Assine

- Arquitetura & Construção
- Capricho
- CASACOR
- Elle
- Guia do Estudante
- Mundo Estranho
- Saúde
- VEJA São Paulo

- Bebê.com
- CASA.com
- Claudia
- Estilo
- MdeMulher
- Placar
- Superinteressante
- Viagem e Turismo

- Boa Forma
- CASA Claudia
- Cosmopolitan
- EXAME.com
- Minha Casa
- Quatro Rodas
- VEJA Rio
- VIP

Últimas notícias VEJA.com
Como desativar o AdBlock

Termos e condições

SIGA



Copyright © Abril Mídia S.A. Todos os direitos reservados. Política de Privacidade

Powered by WordPress.com VIP