U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Campanha de Educação Alimentar

Cuidado com as gorduras

saber comer é saber viver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Cuidado com as gorduras

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Como todos os grupos de alimentos, as gorduras são indispensáveis numa alimentação correcta. No entanto é importante saber que gorduras preferir, em que quantidades e de que forma as utilizar.

À medida que o esforço físico passa a ser menos violento, a necessidade de energia (de calorias) diminui progressivamente. É por isso que um cavador ou um pedreiro montante precisam de muito mais que um empregado de escritório ou que um operário de uma fábrica mecanizada. Se estes trabalhadores que não desenvolvem grande actividade física, comerem as mesmas quantidades que os que desenvolvem trabalho pesado engordam e ficam sujeitos a

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

lesões de aterosclerose com graves riscos para a saúde. Estes riscos serão ainda maiores se fumarem, se não desenvolverem exercício físico compensador ou se viverem angustiados.

Em Portugal ainda há muitos trabalhadores que por dispenderem muita energia com a sua profissão podem sem perigo elevar a ração gorda para 35% do total calórico. Pessoas com vida sedentária ou com actividade física moderada não devem exceder 25%.

O problema da aterosclerose não resulta, em plano alimentar, exclusivamente da natureza e quantidade de gorduras consumidas Depende também, como já vimos, do valor energético excessivo da ração. Depende igualmente e isto é muito importante, de desequilíbrios nutritivos tal como açúcar, álcool e sal a mais, e de produtos cerealíferos completos, hortaliças, legumes, leguminosas e frutos a menos.

Isto significa que o consumo correcto de gorduras, tanto em qualidade como em quantidade, perde todo o valor higiénico quando ao mesmo tempo se abusa do álcool, se

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

consome muito açúcar (guloseimas, doces e compotas, bebidas adoçadas, etc.) se utiliza carne de mamíferos em exagero (sobretudo vaca, vitela, carneiro, cabra e porco) e quando não se usam hortaliças, legumes e frutas em abundância e produtos pouco refinados à base de cereais.

Quando a ração alimentar excede as necessidades energéticas, seja à custa de gorduras, hidratos de carbono, proteínas ou álcool, as calorias excedentes vão armazenar-se como gordura, ao mesmo tempo que se criam condições para formação e depósito de tipos especiais de corpos gordos que lesam o aparelho circulatório e prejudicam o seu normal funcionamento.

A primeira regra higiénica, portanto, em relação a metabolismo gordo, é comer correctamente sem excessos, quantidades adaptadas às necessidades exigidas pelo trabalho e pelas actividades da vida de relação, de modo a não engordar.

No que respeita propriamente ao consumo de gorduras interessa salientar que

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

nem todas elas são iguais quanto a perigos e que a quantidade total a consumir deve diminuir face aos níveis actuais.

As gorduras mais nocivas são as seguintes:

- as das carnes de mamíferos porque são muito saturadas. Por isso devem limpar-se muito bem as peles e gorduras das carnes de vaca, vitela, cabra ou cabrito, ovelha e porco. Quando se aproveitam, para sopas, caldos ou outros cozinhados, as águas de cozedura deve retirar-se-lhes toda a gordura que sobrenada ou que coagula à superfície.

- as dos produtos de fumeiro e salsicharia sobretudo quando de proveniência industrial (mortadela, fiambrino, salsichas, pastas de carne ou de fígado, etc.).

Todas as gorduras quando excessivamente aquecidas (como em fritos, estrugidos, assados no forno e em grelhados em raios infra-vermelhos) porque se saturam, dando também lugar ao aparecimento de derivados irritantes para o aparelho digestivo e sus

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ceptíveis de provocar cancros digestivos.

As gorduras mais saudáveis são as seguintes:

- as líquidas, como azeite, óleo de amendoim e óleos ricos de ácidos gordos poli-insaturadas (girassol, milho, cártamo, soja, etc). Azeite e óleo de amendoim toleram razoavelmente um aquecimento forte, os outros óleos nunca se devem utilizar para fritar, assar no forno, estrugir, etc., porque se saturam e decompõem, tanto mais quantas mais vezes forem utilizados. As gorduras líquidas devem usar-se para temperar no prato e para cozinhar a temperaturas não muito elevadas (como em sopas, caldeiradas, etc).

- as do leite são importantes para crianças e adolescentes (manteigas, natas, queijos gordos) mas potencialmente perigosas para adultos, quando utilizadas em grandes quantidades. Não devem também utilizar-se em cozinhados a alta temperatura.

- as que fazem parte da constituição de peixes e de aves. No entanto, quando mui

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

to abundantes, interessa retirar uma parte. Importa também não comer as peles de aves porque são muito ricas em colestrol.