



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

As gorduras na alimentação infantil

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

Traductor/a:

Ana Rute Ferreira.

[Volumen 4. Nº 2. Junio 2011](#) ^[1]

Uma alimentação saudável é importante em todas as fases da vida. Contribui para a saúde e para o bem-estar. Para além do mais, os seus efeitos não se limitam ao presente, mas repercutem-se na saúde futura.

Na nossa sociedade existe uma grande preocupação com algumas doenças crónicas que estão relacionadas com o que comemos, de que são exemplo a obesidade, as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. No entanto, dada a alimentação humana se caracterizar por ser muito variada, é difícil averiguar quais dos alimentos que comemos têm mais impacto sobre a saúde, além de que não costumamos comer um alimento isolado, mas combinamos vários e de mil maneiras.

Com a finalidade de ajudar a que as famílias tomem as decisões mais saudáveis nas compras e à mesa, vamos analisar em separado as gorduras da dieta infantil, pois existem muitos aspectos que são importantes para a saúde a longo prazo. Em artigos subsequentes analisaremos os açúcares, lacticínios e outros grupos de alimentos.

O que são gorduras e para que servem?

São substâncias químicas que estão presentes em muitos alimentos e também no corpo humano. A sua função mais conhecida resulta de ser uma reserva de energia (um grama de gordura fornece 9 kcal). Sem elas não é possível absorver algumas vitaminas como a A, D, E e K. Além do mais têm muitas outras e importantes funções menos conhecidas.

Que fazem as gorduras no corpo humano?

- **Suster e proteger os órgãos internos** , como os rins. Se não existisse gordura, "cairiam" para a

parte inferior do abdómen.

- São a despensa, **a reserva de energia** para quando não há comida. Durante a gravidez a gordura é armazenada para produzir leite e alimentar o bebé após o nascimento.
- São os **precursores de algumas substâncias** como as hormonas esteróides, as prostaglandinas, algumas vitaminas e alguns componentes do sangue que participam na coagulação, entre outros.
- **Fazem parte das membranas de todas as células** do corpo, incluindo as do cérebro.

Quando se pensa em gordura corporal, a maioria das pessoas só conhece dois tipos: a que tem armazenada debaixo da pele em maior ou menor quantidade, que preocupa sobretudo os que têm excesso de peso, e a que se mede em análise de sangue: o colesterol.

Hoje em dia há muitas pessoas com **obesidade** em todas as idades, isto porque, o nosso corpo está melhor preparado para “sobreviver” em caso de escassez de alimentos que para viver numa sociedade em que há abundância de alimentos.

O **colesterol** é uma gordura natural que se encontra nos tecidos dos animais, incluindo os do ser humano. Desde há muito tempo que se sabe que o excesso de colesterol está na origem das doenças cardiovasculares. O que acontece é que as moléculas de gordura se vão acumulando nas paredes dos vasos sanguíneos, e pouco a pouco, vão obstruindo-os até que chega o momento em que originam graves doenças: angina de peito, enfarte do miocárdio ou do cérebro...

Um facto interessante é que o leite materno tem muito colesterol e, no entanto, é muito saudável. Como mencionado anteriormente, o colesterol é essencial para o desenvolvimento do cérebro. A maior parte do colesterol que temos no sangue, foi fabricado no nosso próprio corpo. Apenas um terço vem da dieta.

Para ser transportado no sangue, o colesterol precisa rodear-se de umas partículas denominadas lipoproteínas. Há vários tipos. As mais conhecidos são estas duas:

LDL, que são as lipoproteínas de baixa densidade, levam o colesterol do fígado para todo o corpo, mas ao longo do caminho vão aderindo às artérias, formando as placas de ateroma, ou seja, causando arteriosclerose. Por isso, a parte do colesterol ligada às LDL é denominada de colesterol "mau".

HDL, que são moléculas mais densas, que recolhem o colesterol do sangue e o voltam a levar para o fígado. Por realizarem esta tarefa de "limpeza", dizemos que o colesterol ligado às HDL é o colesterol "bom".

Depois temos os **triglicéridos**, que transportam as gorduras para as células. São, portanto, bons, a menos que existam em excessiva quantidade.

As gorduras dos alimentos.

Muitos alimentos contêm gorduras. Algumas são de origem animal (carne, leite e seus derivados, enchidos, peixe, ovos ...) e outras são de origem vegetal: frutas como a azeitona, o abacate ou o coco, ou sementes como o girassol, o milho ou o amendoim.

Gorduras visíveis e gorduras ocultas.

As gorduras e os azeites podem ser vistos claramente nos alimentos, como, por exemplo, o azeite para cozinhar e temperar as saladas, a manteiga, a nata e a gordura visível da carne. Outras vezes estão misturadas com outros componentes do alimento e não são evidentes. 70% das gorduras que comemos estão ocultas, por isso há que olhar para os rótulos dos alimentos.

Todas as gorduras são iguais?

Do ponto de vista químico, as gorduras classificam-se de acordo com a sua estrutura, que é o que irá influenciar as suas consequências para a saúde. Falamos então de **gorduras saturadas**, que são as que mais influenciam o aumento do colesterol sanguíneo e de **gorduras insaturadas**. Dentro deste segundo grupo, algumas são poli-insaturadas, que na sua grande maioria são benéficas para a saúde, como o ácido oleico, o azeite e outras são mono-insaturados, que, por sua vez, podem ser do tipo "cis " ou " trans ". Há poucas gorduras "trans" na natureza (apenas na gordura da carne de bovino e leite de vaca e ovelha); a maioria são artificiais e usam-se na confecção de alimentos industriais.

As **gorduras "trans"** também chamadas "hidrogenadas", apesar de serem mono-insaturadas, são prejudiciais para a saúde pois têm uma estrutura rígida, portanto contribuem a que também as artérias e vasos sanguíneos se tornem rígidos, porque fazem parte da membrana das células.

As gorduras insaturadas e seus benefícios.

Alguns tipos de gordura são muito saudáveis. No entanto, não devemos abusar delas porque elas fornecem muitas calorias, mas são necessárias e benéficas para a saúde. É o caso da maioria dos óleos vegetais (especialmente o azeite e também a colza), de alguns frutos secos como amêndoas, avelãs e nozes, do abacate e da gordura dos peixes. Comer este tipo de alimentos pode servir para aumentar o colesterol HDL (o bom).

Dentro das gorduras poli-insaturadas há duas "famílias" que estão muito na moda: Os ácidos gordos omega-6 e os omega-3. Os primeiros são derivados do ácido linoleico e os segundos do alfa-linolénico.

As gorduras hidrogenadas ou gorduras "trans": Quais são e onde estão.

As gorduras monoinsaturadas naturais normalmente são líquidas. No entanto, a indústria alimentar prefere utilizar gorduras semi-sólidas, pois o alimento final é mais manejável e conserva-se melhor. Portanto, recorrer a hidrogenar as gorduras, o que altera a sua configuração química e as torna mais rígidas. Isto significou o sucesso de muitos produtos alimentares, no entanto representa um risco para a saúde.

Os alimentos com mais gorduras hidrogenadas tendem a ser os pré-cozinhados e elaborados, ou seja, alimentos industriais, geralmente embalados. Por exemplo, todo o tipo de aperitivos que vêm em "bolsa ou pacote", as batatas preparadas para fritar, os produtos de padaria industrial, muitas bolachas e biscoitos, muitos doces, os alimentos achocolatados, etc.

Onde está o colesterol?

Já dissemos que o corpo humano fabrica colesterol. Apenas um terço vem da dieta. Os alimentos de origem animal contêm bastante colesterol: as carnes, gorduras, enchidos e também o leite de vaca, a nata e outros derivados. Às vezes é bem visível, como o toucinho ou as estrias de gordura da carne; outras vezes não se vê, mas está lá. Em muitos alimentos elaborados há gordura oculta de origem animal,

como, por exemplo, os gelados.

Todas as gorduras vegetais são igualmente boas?

Não. É importante saber que o azeite está entre as melhores. Outros óleos vegetais comestíveis também são bons para a saúde (de amendoim, de milho, de colza). Mas o óleo de coco e o de palma aumentam o colesterol e, portanto, devem ser evitados. O problema é que com eles se fabricam muitos bombons e doces, e nem sempre a sua referência consta no rótulo.

Recomendações para o consumo de alimentos que contêm gorduras

Tipos de gordura	Onde estão	Recomendações
Saturadas	<p>Carne de todo o tipo de animais: porco, vitela, aves, cordeiro, caça...</p> <p>Miudezas e vísceras.</p> <p>Enchidos, carne picada, salsichas, ...</p> <p>Banha de porco, bacon.</p> <p>Leite e todos os seus derivados: manteiga, queijos, nata, iogurte, sobremesas...</p> <p>Ovos (gema).</p> <p>Margarinas sólidas e gorduras para pastelaria, óleo de coco e de palma.</p>	<p>Comer pouca carne vermelha (só ocasionalmente).</p> <p>Comer moderada quantidade de carnes "brancas" (2-3 vezes por semana).</p> <p>Retirar a pele das aves antes de cozinhá-las.</p> <p>Comer produtos lácteos desnatados.</p> <p>Comer até 3-5 ovos por semana.</p> <p>Limitar o consumo de bolos, doces, tortas e enchidos.</p>
Poli-insaturadas	<p>Gorduras poli-insaturadas omega-3: peixes: salmão, cavala, arenque, truta...</p> <p>Nozes, semente de colza, semente de soja, semente de linhaça e seus óleos.</p> <p>Gorduras poli-insaturadas omega-6: Sementes de girassol, gérmen de trigo, sésamo, nozes, soja, milho e seus óleos. Algumas margarinas (consultar rótulos).</p>	<p>Comer peixe branco ou azul 3-5 vezes por semana.</p> <p>Usar óleo vegetal (preferível azeite) para cozinhar ou molhos.</p> <p>Uma porção de frutos secos de vez em quando.</p>

<p>Mono-insaturadas cis</p>	<p>Azeite e óleo de colza.</p> <p>Abacate.</p> <p>Frutos secos (pistachos, amêndoas, avelãs, nozes de macadâmia, caju, nozes pecã, amendoins e seus óleos.</p>	
<p>Mono-insaturadas trans</p>	<p>Cereais de pequeno-almoço achocolatados.</p> <p>Bolachas, bolos, pasteis, doces.</p> <p>Snacks (fritos, “pacotes”...)</p> <p>Pratos preparados.</p> <p>Molhos.</p> <p>Pipocas para microondas.</p>	<p>Evitar o consumo destes alimentos.</p> <p>Ler as etiquetas dos produtos: atenção se têm “óleos vegetais hidrogenados”.</p>

(*) Muita atenção com os frutos secos em menores de 4 anos pois existe o risco de aspiração e asfixia.

Recomendações:

- Um pouco de gordura na dieta é necessário para assimilar as vitaminas lipossolúveis e fornecer energia. Um consumo moderado de gorduras mantém um bom nível de colesterol HDL.
- Até aos 2-3 anos não se deve preocupar com a quantidade de gordura que ingerem as crianças, mas há sempre que se preocupar que sejam gorduras saudáveis.
- As gorduras fornecem muitas calorias, portanto, ingeri-las em excesso pode contribuir para o ganho de peso.
- O **colesterol** do sangue **umenta** se ingerirmos carne (pois contém proteínas animais e gorduras) e outras gorduras como a nata do leite e gorduras hidrogenadas ou “trans”.
- O **colesterol** do sangue **diminui** se ingerirmos amidos (arroz, pão, batatas, massas), frutas, legumes e hortaliças; também diminui se realizarmos exercício físico de forma regular.
- O risco cardiovascular associado à elevação do colesterol é reversível, se mudarmos de hábitos.
- Os alimentos industriais, que só contêm gorduras “trans”, devem ser evitados.
-

É importante verificar nos rótulos que tipo de gordura contêm os alimentos que compramos. Se pões "gorduras hidrogenadas" ou "gorduras trans", é aconselhável escolher outro produto. O termo "gordura insaturada," gordura parcialmente hidrogenada", não esclarece de que tipo é, portanto, em caso de dúvida, é melhor abster-se.

- Para fritar, recomendamos utilizar óleos ricos em gorduras mono-insaturadas, como o azeite ou o óleo de amendoim. Além disso, não convém que se aqueçam em excesso, porque com o calor desnaturam-se. Convém mudá-los com frequência.