

## Os perigos da gordura trans

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/09/2008

No ano de 2003, foi estabelecida a lei onde a partir de agosto de 2006 todos os alimentos produzidos industrialmente deverão indicar a quantidade de gordura trans em seus rótulos. Tudo isso para que haja um controle do consumidor da quantidade de gordura ingerida.Saiba mais...

Presente nas mais desejadas guloseimas crocantes e saborosas do mercado, as gorduras trans podem ser um dos principais agravantes de doenças cardiovasculares e relacionadas ao colesterol. Biscoitos, salgadinhos, bolachas, massas folhadas, entre outros alimentos de dar água na boca, antes de ser consumidos, devem ser avaliados. No ano de 2003, foi estabelecida a lei onde a partir de agosto de 2006 todos os alimentos produzidos industrialmente deverão indicar a quantidade de gordura trans em seus rótulos. Tudo isso para que haja um controle do consumidor da quantidade de gordura ingerida. Mas para que tanta preocupação? &ldquo;O fato é que as gorduras trans são totalmente industrializadas. São transformadas de seu estado inicial, líquido, para sólido, fazendo com que o prazo de validade dos produtos seja estendido e que os produtos fiquem mais crocantes e mais saborosos&rdquo;; afirma o nutrólogo Maximo Asinelli. &ldquo;Inicialmente, todo esse processo pode parecer benéfico, mas esse tipo de gordura acaba concentrando maiores quantidades, o que pode gerar anormalidades no funcionamento da parede celular das artérias, ou até mesmo aumentando os níveis de colesterol&rdquo;;, adverte o nutrólogo. Fora essas enfermidades, o excesso de gordura trans no corpo pode ser relacionado com maior incidência de câncer de mama. Como recomendação, Asinelli ainda especifica: &ldquo;as gorduras trans, trazem riscos que não devem ser ignorados. É aconselhável evitar ao máximo alimentos que contenham na sua composição gordura hidrogenada, pois assim evita-se também o perigo de surgimento de algumas enfermidades&rdquo;;. Dr. Maximo Asinelli Toda Comunicação - Nutrição - 26/09/2008  
Fonte: Portal da Educação Física