



Photo by Louis Hansel

A gordura trans e a sua saúde

Por Jorge Mancini Filho*

Publicado em 14 ago 2019

A **gordura trans** é normalmente produzida pelo processo industrial de hidrogenação de óleos vegetais, com o objetivo de torná-los sólidos mesmo em temperatura ambiente. Graças a suas características, ela pode ser utilizada na produção de diversos tipos alimentos industrializados (bolachas, sorvetes, pastéis, bolos, pães etc). O problema: evidências científicas e epidemiológicas comprovam que a gordura trans é muito prejudicial à saúde.

Quando está presente nos alimentos, essa substância é absorvida pelo organismo, interferindo no seu metabolismo normal. Isso está diretamente relacionado com diversos tipos de doenças, como as cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e Alzheimer.

Em 2003, a Dinamarca foi o primeiro país a restringir a gordura trans industrial. Já cidade de Nova York proibiu o uso da gordura hidrogenada no preparo de alimentos em 2016. Nesses locais, tais medidas estão associadas à diminuição expressiva das doenças cardiovasculares.

No Brasil, a Agencia Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), considerando os danos da gordura trans, estabeleceu, pela Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 360 de 2003, a obrigatoriedade dos alimentos industrializados apresentarem o seu conteúdo nos rótulos.

Mais recentemente – em 2012 –, a RDC 54 diminuiu de 0,2 para 0,1 grama a presença máxima da gordura trans e que a sua somatória com a gordura saturada não deve ultrapassar 1,5 grama por porção. Isso para os alimentos que pretendem indicar a alegação “zero trans” no rótulo.

Para 2019, a Anvisa busca a regulamentação de algumas medidas que restringem o uso da gordura trans na fabricação de alimentos.

Apesar das diretrizes da Anvisa e da Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo da gordura trans ainda é elevado. Ele permanece acima da recomendação de compor, no máximo, 1% do valor energético da dieta. Em uma alimentação de 2 mil calorias, a sua ingestão não deveria ser superior a 2 gramas por dia.

No Brasil, entretanto, estudos têm demonstrado que o consumo da gordura trans dos alimentos industrializados está em torno de 2,8 gramas das calorias diárias, podendo chegar até a 5 gramas. Este é um patamar bem mais elevado do que o preconizado pela Anvisa.

Considerando os efeitos à saúde da gordura trans nos alimentos industrializados, a OMS apresentou em 2018 uma proposta da sua eliminação até o ano de 2023. Enquanto isso não acontece, o papel dos consumidores é o de avaliar nos rótulos a quantidade da gordura trans e estabelecer como norma nunca ultrapassar o 1% do seu consumo diário, visando a preservação da saúde.

**Jorge Mancini Filho é professor do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo*