



<http://www.damodara.com.br>

Gordura Hidrogenada – tudo sobre Gordura Hidrogenada.

Devemos evitar Gordura Hidrogenada na nossa dieta?

A Gordura Hidrogenada é considerada pelos “especialistas em saúde” não alimento, mas a pior e mais nociva “invenção” no campo da alimentação já realizada pelo homem!

Primeiramente vamos conhecer como é produzida a Gordura Hidrogenada e sua história.

A palavra “Hidrogenada” deriva do processo pelo qual é produzida essa “Gordura Artificial” - e é a transformação de óleos vegetais em um composto sólido que tem por finalidade imitar as gorduras naturais pastosas ou sólidas, como a banha e a manteiga.

Esse processo é conhecido por “hidrogenação catalítica de óleos”. Os óleos são submetidos à altíssima pressão em uma câmara com gás hidrogênio, daí o nome “hidrogenada”, com a presença de metais para o processo de “catalisação” – normalmente o níquel ou platina. Submetidos a altas temperaturas - entre 100 a 200 graus Celsius, por várias horas, átomos de hidrogênio são jogados de forma aleatória às suas moléculas - dos ácidos graxos poliinsaturados típicos dos óleos (que são líquidos devido à sua original configuração molecular). Como resultado dessa transformação, surge uma pasta negra de cor e cheiro desagradável, que precisa ser alvejada para ficar sem cor e desodorizada para ficar sem cheiro, e é essa pasta que será usada pelas empresas de alimentos com o nome de “gordura hidrogenada”, “gordura vegetal”, “creme vegetal” ou também como matéria prima para “margarinas”.

Nesse processo, que transformou óleos líquidos naturais em uma substância pastosa artificial, criam-se nessa nova substância séries moleculares que são desconhecidas na natureza. Entre essas moléculas extravagantes recém criadas estão também as do tipo “trans” - as “trans-artificiais” que são extremamente nocivas e prejudiciais ao organismo, diferente das “trans naturais” encontradas na

natureza em alimentos como leite e derivados. O motivo principal desse prejuízo se deve ao fato de que essas “**moléculas artificiais**” sendo semelhante às moléculas de gorduras naturais presentes em nosso organismo e alimentos naturais, dificilmente são eliminadas pelos mecanismos de defesa do organismo, e nem tampouco utilizadas como alimento ou para produção de energia.

O resultado “**prodigioso**” dessa invenção, além de ser economicamente mais barata, é que ela deixa tudo “**crocante**” porque solidifica nos alimentos após a fritura, formando uma casquinha, o que é bem visto pelo aspeto da aparência, os alimentos ficam sequinhos e crocantes. Em contra partida a essa “proeza”, esse efeito “**crocância**” acontece também nos vasos sanguíneos que ficam impedidos de “**dilatar**”. Segundo os especialistas, o resultado do consumo desse produto - presente de forma generalizada nos alimentos industrializados e fast food, é que tornou-se comum até jovens esportistas sofrerem parada cardíaca durante a prática de qualquer esporte: *"Durante a atividade física, o fluxo sanguíneo aumenta, mas o vaso não dilata para a passagem do sangue. É quando ocorre o infarto"...*

A introdução de um produto artificial, desse tipo, em nossa alimentação faz parte de uma complexa interação de fatos e pessoas. A hidrogenação foi inventada em 1901 por um químico alemão chamado **Wilhelm Norman** (1870-1939). Em 1909 a multinacional **Procter & Gamble** adquiriu a patente americana desse processo, e em 1911 surge o **Crisco oil**, um dos primeiros produtos hidrogenados para consumo popular, feito a partir de semente de algodão e misturado com gordura animal. A partir dessa data - e de modo progressivo com as indústrias químicas aperfeiçoando o processo inicial, mais e mais indústrias de alimentos passaram a usar esse produto, tal como vemos nos presentes dias - praticamente todos alimentos industrializados, até molhos e pãozinho da padaria levam essa praga ainda tratada como alimento. A **Gordura Hidrogenada** possibilitou às indústrias alimentícias uma opção barata e prática de gordura vegetal sólida (muito embora artificial) que passou a substituir outras gorduras como a manteiga - de origem natural, ou banha - de origem animal, que eram mais caras ou menos duráveis.

A partir dos anos 70 governos dos países desenvolvidos preocupados com rombos sempre progressivos nos orçamentos para saúde pública e seguridade social, passaram a encomendar estudos das Universidades sobre os hábitos alimentícios das populações. Nesses estudos incluiu-se pesquisa sobre o consumo dos hidrogenados e o resultado tem sido alarmante. A conclusão científica é “**não há quantidade segura para o consumo de gordura hidrogenada**”. Os estudos e estatísticas revelaram que, por exemplo, até **1930** o infarto do miocárdio não causava mais do que **3.000 mortes** por ano nos EUA, e em **1960** já era causa de mais de **500.000 mortes** por ano! Hoje se acredita que cerca de um terço das mortes nos países industrializados ocorrem por doença cardiovascular, em especial por infarto do miocárdio e derrame cerebral, e a aterosclerose está envolvida em quase todos estes casos. Nas sociedades ocidentais é uma doença quase universal, uma epidemia, ocorrendo em todos os indivíduos a partir de certa faixa etária, alguns mais cedo, alguns mais tarde.

A evidência alarmante constatada é que esses ácidos graxos vegetais - que em seu estado natural são líquidos, quando transformados em sólidos - no processo de hidrogenação, não são assimilados e reconhecidos como alimento pelo organismo. E ao mesmo tempo não são eliminados por serem semelhantes às gorduras naturais presentes em nossos tecidos. A maior parte dessas “**gorduras trans artificiais**” são toxinas que o sistema digestivo não reconhece como toxina. Em vez de serem eliminadas essas gorduras trans são incorporadas às membranas das células, como se fossem gorduras **cis** - na verdade, as células tornam-se parcialmente hidrogenadas! Uma vez nas células estabelecido esse desarranjo – **provocado pelos ácidos graxos trans com seus átomos de hidrogênio deslocados**, ocorre uma devastação no metabolismo das células, pois as reações químicas somente podem ocorrer quando os elétrons das membranas celulares seguem um certo arranjo ou padrão, o que foi alterado pelo processo de hidrogenização.

Já na década de 40 pesquisadores encontraram uma forte correlação entre **câncer** e o consumo de gorduras – as gorduras usadas nos estudos foram as hidrogenadas, mas os resultados foram apresentados e usados de forma generalizada e as gorduras culpadas acabaram sendo as gorduras “saturadas”. Na verdade, até recentemente as gorduras saturadas eram englobadas junto com as gorduras trans nos diversos bancos de dados norte-americanos - que pesquisadores usam para correlacionar tendências dietéticas com doenças. É por esse erro que as **gorduras saturadas naturais** foram e ainda são pichadas com o pincel negro dos **óleos vegetais hidrogenados** não naturais **verdadeiramente maléficos**.

Gorduras alteradas e parcialmente hidrogenadas feitas a partir de óleos vegetais na realidade bloqueiam a utilização dos ácidos graxos essenciais, causando muitos efeitos nocivos, inclusive **disfunções sexuais, aumento do colesterol LDL** no sangue e **paralisia do sistema imunológico**.

O consumo de **gordura hidrogenada** está associado com uma série de outras doenças graves, não apenas **câncer**, mas também **aterosclerose, diabetes, obesidade, disfunções no sistema imunológico, recém-nascidos com baixo peso, defeitos de nascimento, menor acuidade visual, esterilidade, dificuldades na lactação e problemas com ossos e tendões**.

Hoje esse assunto é discutido no Primeiro Mundo, mas a consequência desastrosa do consumo desenfreado de **gordura hidrogenada** é pouco divulgado no Brasil. Em 1994 epidemiologistas da Universidade de Harvard atribuíram ao consumo da gordura hidrogenada até **100 mil mortes prematuras** por ano nos Estados Unidos. Desde essa época eles pediram ao **Foods and Drugs Administration** (FDA) - órgão regulador de alimentos e medicamentos dos EUA, alterações nos rótulos nutricionais que informassem aos consumidores quanto de gordura Trans continha cada alimento. Cientistas relacionaram o consumo dessa gordura vegetal às **doenças metabólicas**, ou a chamada “**Síndrome Metabólica**” - **aumento da cintura abdominal, diabetes tipo 2, alterações dos lipídeos sanguíneos, hipertensão arterial e esteatose hepática** (fígado gorduroso). A descrição dessa

síndrome - inicialmente chamada de **Quarteto da Morte**, em 1984 - coincide com o início do uso maciço dos hidrogenados (gordura vegetal hidrogenada) pela indústria alimentícia americana.

O epidemiologista-chefe da Escola de Medicina de Harvard, Walter Willet, diz no site www.transfreeamerica.org que a introdução dos hidrogenados na alimentação foi o maior desastre da história alimentícia nos EUA. Resultou numa epidemia de obesidade e demais doenças. Em 2001, foi divulgado um estudo - feito em **84 mil enfermarias** durante **14 anos** - no qual ficou confirmado que a principal gordura relacionada ao **diabetes** e ao **aumento do colesterol** e **triglicérides** era a "**gordura hidrogenada**". No ano seguinte, cientistas americanos pediram um novo estudo. Queriam que ficasse claro quanto de gordura hidrogenada uma pessoa poderia consumir por dia, sem prejudicar sua saúde. O resultado foi surpreendente: **zero**. Há relatos também da associação com o consumo de **gordura hidrogenada** com **vários tipos de câncer**.

Que tipos de problemas estão relacionados às gorduras trans hidrogenadas artificialmente?

A pesquisadora de lipídeos, dra. Mary Enig, vem estudando as gorduras hidrogenadas e sua possível relação com enfermidades desde os anos 70. É reconhecidamente uma das pioneiras em desafiar um consenso anterior de que não haveria problema no consumo de gordura trans modificadas. Seus primeiros estudos tratavam da relação entre essas gorduras com o câncer.

Atualmente essas gorduras artificiais estão relacionadas com as seguintes patologias:

- 1) **Perturbação no metabolismo dos lipídeos, e do colesterol em particular;**
- 2) **Elevam a lipoproteína aterogênica** (relacionada com infarto do miocárdio);
- 3) **Afeta as respostas imunológicas dos glóbulos brancos;**
- 4) **Aumentam os níveis de insulina, aumentando o risco de diabetes do tipo II;**
- 5) **Reduz a quantidade de gordura do leite de mães que amamentam, causando prejuízo na qualidade alimentar e no crescimento e na saúde do nenê;**
- 6) **Inibem funções enzimáticas das membranas celulares e alteram outras funções celulares;**
- 7) **Aumenta a atividade peroxisomal, potencializando a formação de radicais livres;**
- 8) **Causam alterações no tecido adiposo;**
- 9) **Aumentam o risco de câncer de mama;**
- 10) **Aumentam os casos de doença cardíaca em homens e mulheres;**
- 11) **Pode estar relacionado com baixo peso em crianças;**
- 12) **Reduz o nível de testosterona, reduz a contagem normal de espermatozoides, e reduz a capacidade reprodutiva feminina;**
- 13) **Pode estar relacionado com o aumento no número total da incidência de câncer.**

E essa lista pode ser bem maior.

Conclusão: Após mais de 100 anos dessa invenção química alimentícia os estudos conclusivos são que de tão prejudicial à saúde a utilização e comercialização dos hidrogenados deveria ser proibida. Contudo, a alarmante realidade é que a despeito de toda evidência e estudo que comprovem seu malefício o uso dos hidrogenados continua em alta e presente na maioria dos alimentos. Cabe ao público ficar esclarecido e criterioso sobre os tipos de alimentos que deve escolher e consumir.

Deixamos a seguir uma lista de alimentos que levam gordura hidrogenada.

- * **Biscoitos** - Praticamente todos, principalmente os recheados e os wafer.
- * **Chips / Salgadinhos de pacote.**
- * **Batata-frita** – Tanto as de supermercados em saquinho quanto às de fast-food, sendo que as de fast food são 100% fritas em gordura hidrogenada.
- * **Tortas e bolos** - Prontos e semi-prontos (ficam bem fofos).
- * **Pães** - Principalmente os de massa doce.
- * **Sorvete** - A grande maioria, até os light - quanto mais espumoso e mais leve, mais gordura hidrogenada.
- * **Chocolate** - Os diet e light são os piores.
- * **Achocolatados prontos.**
- * **Margarina** – Esse é o pior, 100% ou quase 100% gordura hidrogenada, e não existe margarina saudável ou “boa para o coração”. As mais duras levam mais gordura hidrogenada.
- * **Fast-food** – Evite ao máximo Fast Food, praticamente tudo é feito com gordura hidrogenada, especialmente as frituras.
- * **Requeijão** - Os que são muito cremosos.
- * **Pipoca de microondas.**
- * **Temperos prontos em tabletes ou em pó.**

* **Pastel de feiras ou Pastelarias** – Pergunte se usam para fritura Gordura Hidrogenada ou óleo - na maioria das vezes é Gordura Hidrogenada - rejeitem, não deve ser consumido.

Fique atento aos rótulos dos produtos. Se vai **gordura hidrogenada** é prejudicial, mesmo que na tabela nutricional esteja indicado: “**sem gordura trans**”; “**zero gordura trans**”; ou “**ausente de colesterol**”. É que as empresas usam truques e manipulação para enganar os consumidores! Veja esse assunto explicado no texto “[Tabela Nutricional](#)”.

Um outro truque das empresas é substituir o nome “**Gordura Hidrogenada**” por “**Gordura Vegetal**” ou “**Creme Vegetal**”. Gordura ou creme vegetal é a mesma gordura hidrogenada, mas o nome soa diferente e pode induzir o consumidor a pensar que é mais saudável ou diferente. Quando as empresas usam realmente “**gordura vegetal**” – como a do “**coco**” ou da “**palma / dende**”, elas especificam isso e devem realmente especificar se usam essas gorduras naturais! Se no rótulo consta “**gordura vegetal**” ou “**creme vegetal**” significa um mero truque de palavras, na verdade estão usando “**gordura hidrogenada artificial**”.

Se for a um restaurante converse com o gerente ou chef, questione sobre que gordura utilizam e demonstre seu entendimento do assunto. Deixe em testemunho vivo e claro que não quer consumir esse produto nos alimentos, nem em pequena quantidade. É importante que o público esclarecido demonstre sua opinião, porque restaurantes acabam seguindo a tendência dos fast food, já que batatas fritas nos hidrogenados ficam crocantes e sequinhas. O consumidor deve estar informado e atento a seus direitos. Existe muito interesse escuso que tramita em torno de lucro e desinformação. Se sua marca de chocolate preferida, por exemplo, leva gordura hidrogenada na composição, você consumidor tem o direito e dever de fazer sua reclamação. Se o consumidor não toma iniciativa alguma, e muito menos está informado, não é de se esperar que as empresas por si mesmas tomem alguma iniciativa, a função principal de uma empresa é gerar lucro e não a saúde ou bem estar dos consumidores. Portanto, a melhor e mais eficiente ferramenta para se exigir mudanças e pressionar o mercado do lucro boicotando produtos maléficos ou ruins! Nem mesmo os governos se tornam eficientes nessa questão, porque também são pressionados pelo mercado do lucro.

Não olhe só a tabela nutricional do produto, é muito importante ficar atento aos ingredientes do produto! Evite sempre os que levam **gordura hidrogenada**, **gordura vegetal**, **creme vegetal** ou **margarina**!

* **Dicas adicionais - perguntas freqüentes:**

Pergunta - E quanto aos óleos vegetais, é saudável fritar os alimentos em óleos vegetais?

R-) Sobre óleos veja o assunto completo no texto "[Gorduras & Colesterol](#)". Resumidamente, a maioria dos óleos vegetais são ácidos graxos poliinsaturados, o que significa que não devem ser esquentados, especialmente às altas temperaturas necessárias para frituras. A exceção fica para os óleos de coco e palma, que são ácidos graxos saturados, muito resistentes, estáveis e saudáveis, e podem ser usados para cozimento e até fritura. Contudo, a única gordura perfeita e 100% saudável em todas as circunstâncias é o [Golden Guee](#) que pode ser usado para fritura não apenas algumas vezes, mas inúmeras vezes sem perder suas propriedades, tanto que você nunca o joga fora, vai só acrescentando conforme for diminuindo. Ele é tão perfeito que pode ser consumido em natura mesmo após ser usado para fritura. Outros óleos vegetais e azeite devem ser usados in natura, não para cozimento ou fritura. Se for inevitável usar óleo para fritura, use o óleo de amendoim ou de gergelim, o azeite de oliva pode ser usado para cozimento rápido em temperaturas baixas. Outros óleos como os de **cártamo, milho, girassol, soja, algodão** e **canola**, não devem ser usados **nem in natura**. No texto "[Gorduras & Colesterol](#)" há uma indicação completa sobre óleos.

Pergunta - Meu médico mandou cortar manteiga e outras gorduras da minha dieta, estou usando margarinas sem colesterol e saudáveis, está certo?

R-) Está errado! Infelizmente mesmos profissionais de saúde são ignorantes sobre quais gorduras são saudáveis e quais são verdadeiramente prejudiciais. Margarina é produzida com "**gordura hidrogenada**" e esse assunto foi exaustivamente exposto nesse artigo. Não substitua a **manteiga** - uma gordura natural e saudável por **margarina** - que é gordura hidrogenada artificial. E não existe margarina saudável, por mais que exista propaganda exibindo o contrário. Uma dieta vegetariana é mais saudável. Nosso conselho - e também o de especialistas, é evitar carnes de qualquer tipo, gordurosa ou não gordurosa. Mas, o leite e seus derivados são sempre saudáveis, especialmente se puderem ser o mais natural possível. E o melhor subproduto do leite é o **Golden Guee**, se você tiver como adquirir **Golden Guee**, você terá uma gordura perfeita. Veja os textos "[Golden Guee](#)" e "[Gorduras & Colesterol](#)".

Pergunta - Ainda uso margarina em receita de bolos, ou para fazer brigadeiros e outros doces, como posso substituir?

R-) Não use margarina de maneira alguma, use manteiga no lugar, ou gordura de coco, ou leite de coco com iogurte em bolos, substitua também os ovos no bolo. A gordura necessária nas massas pode ser obtida do leite, iogurte, leite de

coco, gordura de coco, gordura da palma, ou **Golden Ghee**. Faça experiências em doces e bolos, ou procure receitas alternativas.

Damodara - PRODUTOS NATURAIS

copyright 2009 - all rights reserved - www.damodara.com.br

<http://www.damodara.com.br> - para divulgar veja as regras na página “[textos](#)”