



Análise crítica às notícias sobre o tema “hidratos-de-carbono vs. gordura”

Recentemente surgiram diversas notícias a propósito de uma publicação feita pela Revista “The Lancet” (Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study), sendo que perante o carácter alarmista das mesmas a Associação Portuguesa de Nutrição entendeu tecer algumas considerações sobre o estudo original de forma a esclarecer a população sobre o assunto:

- O estudo de coorte (estudo observacional) decorreu durante 7,4 anos e reuniu um total de 135 335 indivíduos, entre os 35-70 anos de idade, em 18 países com baixo, médio e elevado desenvolvimento dos cinco continentes;
- Os objetivos deste estudo epidemiológico consistiram em avaliar a associação do consumo de gordura (total, ácidos gordos saturados e insaturados) e hidratos de carbono na ocorrência de mortalidade e de doença cardiovascular, assim como analisar a associação entre os nutrientes supracitados com o enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral, morte por doença cardiovascular e não cardiovascular;
- Os resultados mostraram que os indivíduos com uma alimentação com elevado teor de hidratos de carbono, ou seja, com um contributo energético diário deste nutriente de 74,4-80,7% têm um risco de mortalidade de 28%, enquanto que o risco para quem tem um contributo energético de hidratos de carbono de 65,7-69,7% é de 17%. Não foi encontrada uma associação significativa para aqueles que ingeriam 59,3-62,3% ou menos de hidratos de carbono, diariamente;
- No estudo não foi considerada a influência separada dos diferentes tipos de hidratos de carbono (simples e complexos), sabendo-se por estudos anteriores que o efeito destes no organismo difere. Destaque-se também que não se avaliou a quantidade de gordura trans e os seus efeitos;
- Os autores sublinham que os indivíduos não beneficiam de uma alimentação pobre em hidratos de carbono (<50% do valor energético total (VET)), recomendando o consumo de 50-55% de hidratos de carbono, diariamente. Quanto à gordura referem que a presença de uma alimentação com um consumo elevado de hidratos de carbono implica uma menor ingestão de gordura total, o que pode predispor ao aumento da mortalidade ou doença cardiovascular. Deste modo, sugerem um consumo diário de gordura total de cerca de 35% do VET, sendo que, pela importância dos ácidos gordos para a saúde, o conteúdo da dieta não deve ser inferior a 7% do VET;

- O estudo realça a importância da Dieta Mediterrânica na redução do risco da mortalidade e de doença cardiovascular, devido às Recomendações de consumo de alimentos como o azeite e os frutos oleaginosos neste Padrão Alimentar.

Principais mensagens a transcrever para a população em geral:

- É importante analisar os estudos científicos quanto à população em análise e eventual paralelismo para a população em que nos inserimos; a população abordada neste estudo pode ter características diferentes da portuguesa;

- Será importante verificar a faixa etária estudada (35-70 anos);

- Um consumo exagerado de alimentos ricos em hidratos de carbono pode contribuir para um pior estado de saúde da população, sobretudo quando aparecem em substituição de outros nutrientes imprescindíveis à saúde;

- Existem diferentes tipos de hidratos de carbono: simples e complexos. Os simples são mais prejudiciais à saúde, existindo sobretudo em alimentos refinados, produtos de pastelaria e afins;

- O estudo apela a um consumo alimentar equilibrado, onde os hidratos de carbono forneçam 50-55% do valor energético total (VET) diário e a gordura forneça cerca de 35% do VET (conteúdo em ácidos gordos saturados da dieta não deve ser inferior a 7% do VET);

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de ácidos gordos saturados da dieta não ultrapasse os 10%;

- Ao traduzirmos estas recomendações nutricionais para alimentos vamos ao encontro das orientações da Roda da Alimentação Mediterrânica, guia alimentar português.

- As situações específicas e particulares deverão ser avaliadas e acompanhadas por um Nutricionista, sendo este também o profissional melhor habilitado para auxiliar na passagem destas considerações científicas para a componente prática e de acesso ao cidadão.

Notas finais:

- É fundamental que as notícias veiculadas para a população em geral possam passar uma mensagem clara e coincidente com a evidência científica apresentada;

- Os profissionais de saúde devem procurar documentar-se convenientemente sobre os estudos científicos mais atuais de forma a dar o esclarecimento mais preciso à população;

- Lamenta-se que o acesso à ciência nem sempre seja facilitado, dependendo-se, por vezes, de investimentos financeiros avultados para se aceder aos estudos científicos mais recentemente publicados;

- A Associação Portuguesa de Nutrição defende um acesso democratizado à ciência de forma a tornar mais facilitada a atualização científica dos profissionais para uma resposta mais eficaz à população.