

## Nutrition Fact Sheet | 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.

### Os principais factos deste estudo são:

- 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.

### **Mensagens relevantes 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) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura recomendam 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 livre à ciência, de modo a tornar mais facilitada a atualização científica dos profissionais, para uma resposta mais eficaz à população.

Com efeito, este documento representa uma exposição referente ao tema do efeito do consumo de hidratos de carbono na saúde para apoio ao esclarecimento deste tópico junto dos profissionais de saúde e população em geral.

### **Bibliografia de apoio:**

- Dehghan M et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet*. 2017; 390: 2050-2062.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal*. 2010; 8(3):1462.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. *EFSA Journal*. 2010; 8(3):1461.
- FAO. Fats and fatty acids in human nutrition: Report and expert consultation. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.

- Mann J et al. FAO/WHO Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition. 2007; 61: S132–S137.
- Pinho I, Franchini B, Rodrigues S. Guia Alimentar Mediterrânico – Fundamentação e Desenvolvimento. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável - Direção-Geral da Saúde; 2016.
- Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A new food guide for the portuguese population: development and technical considerations. Journal of Nutrition Education and Behavior 2006; 38: 189-195.