

Produtos lácteos com baixo teor de gordura ou normais: nenhuma diferença no risco cardiovascular

A maior parte das recomendações nutricionais visando reduzir o risco de doenças cardiovasculares sugerem substituir produtos lácteos normais pelos equivalentes com baixo teor de gordura.

Essas recomendações, focadas na redução do consumo de gorduras saturadas, podem estar equivocadas, acreditam especialistas em nutrição, à luz dos conhecimentos atuais sobre o assunto. De fato, a análise recém publicada no American Journal of Clinical Nutrition conclui que, independentemente do teor de gordura, o leite, o iogurte e o queijo têm um efeito neutro sobre o risco cardiovascular.

O primeiro autor do artigo, Benoît Lamarche, professor da Escola de Nutrição e pesquisador do Centro NUTRISS e do Instituto de Nutrição e Alimentos Funcionais da Universidade de Laval, faz parte do grupo de 12 cientistas procedentes de 7 países que se reuniram em Amsterdam alguns meses atrás para analisar o assunto.

“O efeito das gorduras saturadas dos produtos lácteos sobre a saúde cardiovascular é controverso e um assunto polarizante no mundo da nutrição. Para assegurar a objetividade do estudo e evitar qualquer conflito de interesse, apresentei minhas regras aos organizadores, assumi todos os gastos associados à minha participação na reunião e não aceitei nenhuma compensação financeira”, declarou o professor Lamarche de início.

As gorduras saturadas respondem por aproximadamente 60% da gordura dos produtos lácteos. Os laticínios são a terceira maior fonte de gordura saturada consumida pelos canadenses (23% do total), atrás de lanches e sobremesas prontas (44%) e carnes e alternativas à carne (25%).

As recomendações nutricionais, incluindo o Guia Canadense de Alimentos, sugerem a escolha de produtos lácteos com baixo teor

de gordura, o que geralmente corresponde a leite com menos de 2% de gordura, iogurte com menos 3%, e queijo com menos de 6%, ou 25% menos gordura do que sua versão regular.

“Essa recomendação é baseada em estudos mostrando que a substituição de gorduras saturadas por gorduras insaturadas na dieta reduz o colesterol ruim e consequentemente, o risco cardiovascular”, disse o Professor Lamarche. “No entanto, não existem ainda dados convincentes relacionando laticínios com baixo teor de gordura a efeitos diferentes sobre o risco cardiovascular, em comparação com os lácteos normais”.

Essa conclusão deve ser interpretada com cuidado, insiste ele. “Isso não deve ser visto como um incentivo ao consumo de mais produtos lácteos com alto teor de gordura. O que estamos dizendo é que não há evidências que sustentem a recomendação de incentivar o consumo de lácteos com baixo teor de gordura para beneficiar a saúde cardiovascular”, disse ele.

Por esta razão, é tempo de rever as recomendações dietéticas neste quesito, acreditam os pesquisadores.

“Hão há necessidade de diferenciar produtos lácteos integrais e desnatados. É uma distração que confunde os consumidores na hora de escolher seu alimento”, afirmou Lamarche.

O professor acredita que podem ser obtidos mais benefícios focando os esforços sobre a principal fonte de gordura saturada na dieta norte-americana: os alimentos ultra processados.

“Um menor consumo dos chamados alimentos ultra processados irá reduzir a ingestão de gordura saturada e haverá mais probabilidade de produzir efeitos benéficos para a saúde cardiovascular”, disse ele.

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: The Dairy Site – Tradução livre: www.terraviva.com.br