

A GORDURA TRANS QUE VOCÊ NÃO VÊ

O QUE É GORDURA TRANS?

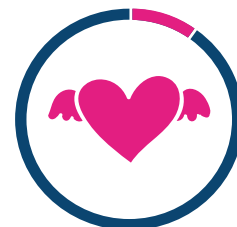
É um tipo de gordura que pode ocorrer naturalmente em alimentos de origem animal ou ser produzida industrialmente por meio de processos tecnológicos. A gordura trans não faz parte naturalmente da dieta humana, não traz benefícios para a saúde e é totalmente substituível, sendo amplamente utilizada na indústria

alimentícia apenas porque aumenta a validade de produtos, melhora o gosto e a textura dos alimentos, além de ter baixo custo. Pode ser facilmente encontrada em sorvetes, biscoitos, salgadinhos, massas instantâneas e muitos outros produtos.

VOCÊ SABIA?

- ⚠ As doenças do coração são a principal causa de morte e de internação hospitalar no Brasil.
- ⚠ Um dos principais vilões da saúde do coração é a gordura trans, que aumenta os níveis de colesterol LDL (low density lipoprotein), conhecido como colesterol ruim, no sangue.
- ⚠ Seu consumo excessivo está relacionado a problemas como derrame, infarto e outras doenças e, ainda, há evidências sobre o aumento do risco de infertilidade, endometriose, cálculos biliares, doença de Alzheimer, diabetes e alguns tipos de câncer.
- ⚠ Um informe da OMS (Organização Mundial da Saúde)¹ de 2019 diz que, no mundo, 5 milhões de pessoas correm o risco de desenvolver doenças associadas ao consumo de gordura trans industrial.
- ⚠ Doenças do coração causaram 31,2% do total de óbitos no Brasil em 2015².

- ⚠ Em 2007, a OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde) recomendou a eliminação da gordura trans produzida industrialmente e planejou estabelecer um prazo para o banimento total da gordura trans nas Américas.
- ⚠ Em 2010, 10% (pelo menos) das mortes por doenças do coração no País estavam relacionadas a um alto consumo de gordura trans



**10%
ÓBITOS**

- ⚠ A OMS recomenda que o consumo diário de gordura trans não ultrapasse 1% do valor energético total de uma dieta — o que representaria algo como não mais do que 2g por dia em uma dieta de 2 mil calorias, ou uma colher de sopa de margarina.



**31,2%
ÓBITOS**



**1%
GORDURA
TRANS**

ZERO GORDURA TRANS? SÓ QUE NÃO

Não necessariamente um produto que se declara “livre de gordura trans” ou “0% gordura trans” em seus rótulos e tabela nutricional não contém a substância.

Uma pesquisa divulgada em 2019³ mostra que 10% dos produtos analisados referentes aos grupos de biscoitos, produtos de padaria e salgadinhos foram considerados “falso positivos”, ou seja, não apresentavam gordura trans na tabela nutricional, mas continham fontes específicas dessa substância na lista de ingredientes. De 160 produtos que alegavam não conter gordura trans em sua embalagem por meio de alegações, 24,4% tinham em sua composição ingredientes que são suas fontes. Essa proporção foi ainda maior em biscoitos e produtos de padaria, categoria em que quase metade pode apresentar algum ingrediente com gordura trans.

10%

FALSOS
NEGATIVOS



24,4%

TINHAM FONTE
DE GORDURA
TRANS ENTRE SEUS
INGREDIENTES



O que foi feito no Brasil

- ✓ Em 2003, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) tornou obrigatório constar a informação sobre gordura trans na tabela nutricional dos alimentos e bebidas.
- ✓ Em 2007, o Ministério da Saúde assinou um acordo voluntário com representantes da indústria alimentícia para reduzir a gordura trans em alimentos processados.
- ✓ Em dezembro de 2019, a Anvisa aprovou mudanças sobre o uso de gorduras trans industriais no Brasil. A decisão foi a de restringir a quantidade de gordura entre julho de 2021 e janeiro de 2023. A partir da data final, ficam proibidas a produção, a importação, o uso e a oferta de óleos e gorduras parcialmente hidrogenados para uso em alimentos e alimentos formulados com estes ingredientes. A proibição do uso desde a produção protege o consumidor e todo o sistema alimentar.

REFERÊNCIAS

- [1] World Health Organization. Countdown to 2023: WHO Report on Global Trans Fat Elimination 2019. Geneva: World Health Organization; 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331300/9789241516440-eng.pdf>
- [2] Instituto de Defesa do Consumidor. A gordura trans que você não vê. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://idec.org.br/gordura-trans>
- [3] RICARDO, C; PEROSINI, I; MAIS, L; MARTINS, A; DURAN, A. Trans Fat Labeling Information on Brazilian Packaged Foods. Basel: Nutrients, 2019.