Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Gorduras de risco elevado

Idioma
Undefined



Sugerido menos consumo de carnes vermelhas e mais consumo de óleo vegetal.

Um estudo da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, que acompanhou 133 536 indivíduos ao longo de um mínimo de 24 anos e um máximo de 30, revela que basta a substituição de uma pequena (cinco por cento) quantidade do consumo de gorduras saturadas (carne vermelha) pela mesma quantidade de gorduras polinsaturadas (como nozes e óleos de origem vegetal) para reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

O estudo dos investigadores do Departamento de Nutrição da Universidade de Harvard, publicado no 'Journal of the American College of Cardiology', intitulado 'Gorduras saturadas em comparação com as gorduras insaturadas, as fontes de carbohidratos e a relação com o risco de doença coronária', conclui que dos 133 536 indivíduos em estudo, registaram-se 7667 casos de doenças cardiovasculares.

"É surpreendente que basta uma pequena alteração no consumo de gorduras para evitar o risco de doença cardiovascular", frisou ao CM a nutricionista Helena Cid. Reduzir a gordura saturada pela polinsaturada baixa 25% do risco de doença, pela monoinsaturada (azeite e carne branca) baixa 15%, e pelos hidratos de carbono complexos (pão, arroz, massa, batatas, leguminosas) baixa 9%. A gordura saturada faz subir os níveis do colesterol, em especial o mau colesterol. Os hidratos de carbono simples são os açúcares, a fruta e os bolos, e não representam aumento de risco.

Por Cristina Serra

Fonte: Correio da Manhã [1]

Source URL (modified on 18/01/2016 - 15:07): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/335

Links

[1] http://www.cmjornal.xl.pt/nacional//detalhe/gorduras_de_risco_elevado.html