

Gorduras, Alimentos de Soja e Saúde do Coração – Análise das Evidências

Documento de posição do Comitê Consultivo Científico da ENSA

Introdução

Há muito que os cientistas reconhecem o papel importante que a alimentação desempenha na manutenção de um coração saudável. Tem-se acentuado a necessidade de reduzir as gorduras saturadas, também designadas por "gorduras não saudáveis", sendo que ainda se considera essa recomendação fundamental nos dias de hoje. No entanto, novas investigações vieram realçar os efeitos dos diferentes tipos de gorduras alimentares na saúde do coração, pelo que a simples mensagem de "reduzir o consumo de gorduras saturadas" poderá já não ser apropriada; A substituição de alimentos ricos em gorduras saturadas por alimentos com um alto teor de gorduras polinsaturadas (AGPI) parece importante para reduzir o risco de doença cardíaca.

História das Gorduras

A relação entre as gorduras saturadas e o risco de doença cardíaca remonta aos anos 50, quando Ancel Keys, que dirigiu o estudo intitulado "Seven Countries Study", identificou o papel chave da ingestão de gorduras saturadas nas taxas de incidência de doença cardíaca, observadas nos diferentes países. Apoiada por investigações posteriores, esta observação conduziu à ideia de redução das gorduras saturadas na nossa alimentação, retomada até nas recomendações nutricionais de várias organizações, incluindo a associação americana de cardiologia (a "American Heart Association" ou AHA).

Desde então, vários estudos partiram do trabalho de Keys para, nomeadamente, observar os efeitos na saúde de diferentes tipos de gorduras. Os resultados de estudos em grandes populações, ensaios e revisões continuam a mostrar que a substituição das gorduras saturadas por gorduras polinsaturadas (AGPI) reduz o risco de doença cardíaca. Em 2012, uma Revisão Sistemática Cochrane, reconhecida internacionalmente como o mais elevado padrão de evidência, concluiu que a redução da ingestão de gorduras saturadas podia diminuir o risco de acidentes cardiovasculares em 14%. Assim, não é de todo surpreendente que as organizações de saúde, incluindo a AHA, a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar e a Organização Mundial da Saúde, continuam a recomendar a redução da ingestão de gorduras saturadas.



Apesar desta profusão de dados, o papel das gorduras saturadas no risco de doença cardíaca foi recentemente contestado. Esta contestação surgiu após a publicação de um estudo, em 2014, que sugeriu que a redução do consumo de gorduras saturadas no sentido de reduzir o risco de doença cardíaca já não se justificava. No entanto, estas conclusões foram altamente criticadas devido a falhas na sua análise. Desde então, foi realizada outra revisão, que incluiu treze estudos e envolveu mais de 310 600 participantes. Esta revisão revelou que a substituição de gorduras saturadas por ácido linoleico, um tipo de AGPI maioritariamente presente nos óleos vegetais, tais como os óleos de milho, soja e girassol, e nas nozes e sementes, reduzia de facto o risco de morte por doença cardíaca. Além disso, também demonstrou que pessoas que consumiam ácido linoleico em maior quantidade apresentavam um risco inferior de morte por doença cardíaca do que aquelas que o ingeriam em menor quantidade.

AGPI e Saúde do Coração

Muitos são os estudos que apoiam os benefícios dos AGPI. Por exemplo, uma análise a cinco meta-análises (um tipo de análise estatística que integra os resultados de muitos estudos) revelou que, enquanto a ingestão de gorduras saturadas, por si só, não parecia estar ligada a doenças do coração e sistema circulatório (Doença Cardiovascular ou DCV), a incidência de eventos de DCV foi reduzida em 10% quando se substituiu as gorduras saturadas por AGPI.

Alguns dados também sugerem que o consumo de uma mistura de AGPI de tipo Ómega 6 (ácido linoleico) e de tipo Ómega 3 (ácido alfa-linolenico) poderá ser mais benéfica para a saúde do coração do que o consumo de apenas AGPI de tipo Ómega 6. O ácido alfa-linolenico (ALA) encontra-se na soja, nas sementes de linhaça, nas avelãs e no óleo de grainha de uva. Embora os AGPI de tipo Ómega 3 presentes nos óleos de peixe tenham sido recomendados para assegurar um coração saudável, parece agora que os AGPI Ómega 3 de origem vegetal também são benéficos.

Num determinado momento, temeu-se que a ingestão exagerada de ácido linoleico na dieta fosse prejudicial, pois pensava-se que fosse aumentar a inflamação – uma causa subliminar da doença cardíaca. No entanto, já não se pensa que seja o caso. Estudos realizados no ser humano em que foi adicionado ácido linoleico à dieta não mostraram aumento nos marcadores inflamatórios. De facto, alguns dos compostos produzidos a partir do ácido linoleico no corpo poderão, na verdade, apresentar um efeito anti-inflamatório e, portanto, protetor.

Gorduras Monoinsaturadas (AGMI) e Saúde do Coração

A dieta mediterrânea tradicional tem sido, desde há muito tempo, reconhecida pelos seus benefícios para a saúde, com particular atenção para o azeite. Este óleo é rico em AGMI, que muitas vezes se pensa ser bom para o coração. No entanto, esta afirmação tem vindo a ser questionada nos últimos anos.

Em 2011, um grupo de especialistas concluiu que, enquanto a substituição na dieta de hidratos de carbono por AGMI reduzia o colesterol LDL (o “mau” colesterol no sangue), existe pouca evidência de que os AGMI reduzam realmente o risco de doença cardíaca. Outra revisão extensa da evidência chegou à mesma conclusão. A origem dos AGMI (animal ou vegetal) parece ser pouco relevante, pois são escassos os dados que apoiam o aumento da ingestão deste tipo de gorduras em particular. No entanto, a revisão confirmou que existem benefícios no aumento da ingestão de AGPI. É possível que outros compostos do azeite, que não os AGMI, tenham um papel protetor, pois os dados científicos continuam a mostrar que uma dieta mediterrânea tradicional contribui para um coração saudável.

Portanto, embora as novas investigações não tenham modificado as recomendações oficiais de redução das gorduras saturadas, é importante considerar o que se utiliza para as substituir. A substituição de gorduras saturadas por hidratos de carbono refinados, tais como açúcares, ou AGMI não parece ser protetora, enquanto a sua substituição por AGPI sim.

Alimentos de Soja e Saúde do Coração

Quando comparado com outros grãos, o grão de soja representa uma fonte particularmente boa de gorduras saudáveis, pois apresenta um baixo teor em gorduras saturadas e uma mistura saudável de AGPI de tipo Ómega 6 e Ómega 3. Substituir alimentos ricos em gorduras saturadas por AGPI é uma recomendação nutricional importante na redução do risco de doença cardíaca, com alguns dados a sugerir que uma mistura de AGPI de tipo Ómega 3 e Ómega 6 é mais benéfica para a saúde do que a ingestão de Ómega 6 apenas. O teor de gordura do grão de soja encaixa perfeitamente nestas diretrizes. A presença de AGPI de tipo Ómega 3 nos alimentos de soja e no óleo de soja torna-os uma excelente opção para pessoas que não incluem óleos de peixe na sua dieta.

Tal como as gorduras saudáveis, outros nutrientes presentes na soja têm sido analisados como benéficos para o coração. A proteína da soja tem demonstrado diminuir diretamente o colesterol LDL em 4 a 6% e aumentar ligeiramente o colesterol HDL (o “bom” colesterol no sangue). Tem-se sugerido que, se os alimentos com soja substituírem as fontes vulgarmente ingeridas de proteína numa dieta ocidental, ou seja, carne e laticínios, o colesterol LDL poderia ser

reduzido em cerca de 8%. O papel da proteína de soja na redução da tensão arterial também tem sido demonstrado. Para além disso, as isoflavonas de soja, compostos vegetais naturais, têm mostrado ajudar a manter a saúde dos vasos sanguíneos.

Graças à composição nutricional da soja, que inclui a mistura de gorduras, proteínas e isoflavonas (saudável para o coração), os alimentos de soja representam uma escolha ideal no âmbito de uma dieta saudável para o coração.

Concluindo...

- A relação entre a ingestão de gorduras alimentares e o risco de doença cardíaca tem sido estudada há mais de meio século
- As recomendações oficiais continuam a dar ênfase à redução das gorduras saturadas na dieta
- Dados recentes sugerem que a simples redução da ingestão de gorduras saturadas não é suficiente; é importante considerar a natureza dos seus substitutos
- A substituição de gorduras saturadas por hidratos de carbono ou AGMI não parece reduzir o risco de doença cardíaca, enquanto a substituição por AGPI sim
- Não existe evidência que sugira que o ácido linoleico, um AGPI de tipo Ómega 6, cause inflamação – uma causa subliminar de doença cardíaca
- Alguns dados sugerem que a substituição de gorduras saturadas por uma mistura de AGPI de tipo Ómega 6 e Ómega 3 poderá ser mais benéfica para a saúde do que o consumo de apenas AGPI de tipo Ómega 6
- Os grãos de soja fornecem uma mistura ideal de gorduras – pelo seu baixo teor de gordura saturada e o teor em AGPI de tipo Ómega 6 e Ómega 3
- A substituição de alimentos ricos em gorduras saturadas por alimentos de soja poderá ajudar a diminuir as gorduras saturadas na alimentação e aumentar a ingestão de AGPI de tipo Ómega 6 e Ómega 3
- Os alimentos de soja contêm outros componentes que têm demonstrado um benefício para o coração – a proteína de soja reduz diretamente o nível de colesterol no sangue e a tensão arterial, e as isoflavonas ajudam a manter a saúde dos vasos sanguíneos
- O conteúdo nutricional da soja torna os alimentos de soja ideais no âmbito de uma dieta saudável para o coração

Sobre a ENSA

Estabelecida em janeiro de 2003, a ENSA representa os interesses dos fabricantes de produtos naturais à base de soja na Europa. O termo “natural” refere-se ao processo de produção utilizado pelos membros da ENSA para produzir alimentos a partir de grãos de soja inteiros. Os produtos de soja dos membros da ENSA não contêm nem grãos nem organismos geneticamente modificados (OGM).

A ENSA é uma associação de empresas internacionais, desde empresas de grande dimensão a negócios pequenos e familiares, com um volume anual de negócios de 700 000 milhões de euros. Desde a sua criação, em 2003, a ENSA tem sensibilizado a opinião pública para o papel da soja e de uma alimentação à base de vegetais no estabelecimento de uma produção alimentar e de padrões de consumo mais sustentáveis.

Para mais informação sobre a ENSA, por favor visite www.ensa-eu.org ou contacte a Secretária.

Secretaria da ENSA

Neo Building box 7
 Rue Montoyer 51
 Bruxelas 1000
 Tel: + 32 2 741 62 15
 Fax: + 32 2 737 95 01
 E-mail: secretariat@ensa-eu.org
 Site: www.ensa-eu.org