

Fresquinhos, mas não muito saudáveis

06/07/2009
Jornal Destak – SP

Substituto da gordura trans, óleo aumenta colesterol ruim

Se, por um lado, a indústria alimentícia cuidou de atender às exigências do Ministério da Saúde e reduziu drasticamente o uso de gordura trans em seus produtos, de outro, encontrou um substituto para assegurar a durabilidade e textura dos alimentos. O óleo de palma, tão nocivo quanto a trans, foi encontrado nos hambúrgueres, biscoitos salgados e doces, na margarina e batata frita.

O estudo foi feito pela Unidade de Lípidos do InCor e pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP. Os pesquisadores avaliaram a quantidade de gordura saturada nos alimentos livres de trans e se surpreenderam com as taxas elevadas. A explicação encontrada foi a presença do óleo de palma, usado não apenas pela indústria brasileira, mas em larga escala em todo o mundo.

A gordura saturada também provoca o aumento do colesterol ruim no sangue, mas o dano é um pouco menor que o tipo trans, que reduz o colesterol bom.

O óleo de palma é obtido a partir do dendê, como o azeite. No entanto, passa por um processo de refino.

As bolachas de água e sal e cream cracker são menos saudáveis do que se imaginava. Análise feita pela Pro Teste Associação de Consumidores com 15 marcas mostrou que muitas delas apresentam excesso de sal e de gordura trans. Também foram encontrados vestígios de insetos nos biscoitos de marcas conhecidas.

Nos biscoitos da Mabel foram encontradas as maiores quantidades de trans. Os biscoitos cream cracker e água e sal apresentaram um grama de gordura trans para cada porção de 30 gramas (ou seis biscoitos).

Já as marcas Adria (água e sal) e Tostines (água e sal e cracker) apresentaram 10% a mais de sódio que o recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

Nos biscoitos água e sal da Richester, Triunfo e Duchen, e no cracker da Aymoré havia quantidade elevada de pedaços de insetos. Nos cream crackers da Tostines, Bauducco, Visconti e Richester, apresentaram um ou dois fragmentos. A Pro Teste informou que os fragmentos devem ter origem na farinha de trigo utilizada.

Além de pouco saudáveis, a Pro Teste ainda mostrou que, em comparação com o pãozinho francês, as bolachas têm 150% a mais de gorduras e 45% menos fibras. Os biscoitos, no entanto, têm apenas 15% a menos de calorias que o pão francês. | Biscoitos têm excesso de sal e de trans.