

Trocas à mesa que derrubam os triglicerídeos

Apesar de menos conhecida — e combatida — do que o colesterol, essa gordura também faz estragos pelo corpo, sobretudo na cabeça. Ainda bem que simples substituições no cardápio garantem proteção contra ela



por THEO RUPRECHT, com reportagem de ANDRÉ
BIERNATH design ANA PAULA MEGDA

Não é segredo nenhum que em um delicioso muffin residem calorias capazes de fazer a barriga crescer. Também está na boca do povo que o excesso de glicose vindo desse e de outros doces consegue abalar, aos poucos, a saúde dos diabéticos. Mas por trás de comidas açucaradas ou gordurosas se escondem outros inimigos do bem-estar: os triglicérides. Justamente para ti - rá-los da sombra, Borge Nordestgaard, clínico-geral do Hospital Universitário de Copenhague, na Dinamarca, reuniu-se com outros pesquisadores de seu país e avaliou o cérebro de 13 951 pessoas.

Surpreendentemente, os dados analisados sugerem que grandes taxas dessa gordura no organismo trazem um risco significativo de derrames isquêmicos — aqueles caracterizados pelo entupimento dos vasos sanguíneos. Para sermos exatos, uma predisposição até 3,9 vezes maior para mulheres e 2,3 maior para homens. "De acordo com nosso estudo, índices altos de triglicérides estão até mais relacionados com acidentes vasculares cerebrais do que doses elevadas de colesterol", avisa Nordestgaard a SAÚDE!.

O motivo de essa substância afetar tanto a massa cinzenta ainda não está elucidado. Sabe-se que ela dificulta o fluxo do sangue — o que não é um grande achado. "Partículas remanescentes podem penetrar nas paredes das artérias e formar placas, um fator de risco para problemas cardiovasculares em geral", explica Ana Paula Chacra, cardiologista da Unidade Clínica de Dislipidemias do Instituto do Coração, em São Paulo.

Se levarmos em conta que aproximadamente 80% dos triglicérides circulantes no corpo surgem por meio da alimentação, um passo essencial para se manter livre deles é ficar de olho nas refeições — e especificamente nos carboidratos simples e nas gorduras saturadas ou trans. Afinal, enquanto um generoso pedaço de bolo, representante alimentício do primeiro grupo, é convertido nessas nefastas moléculas dentro do fígado, um toucinho, por exemplo, é fonte direta de você sabe bem o quê. Logo, alterações alimentares como a exemplificada à direita, que reduzem o aporte desses dois nutrientes, são preconizadas para se manter resguardado contra o problema.

Uma dieta amiga do peito e da massa cinzenta vai muito além do controle de certos nutrientes. "Ela deve, por exemplo, conter fibras, que diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos", explica a nutricionista Liliana Bricarello, do Centro Universitário São Camilo, na capital paulista. Então, é como se essa fonte de energia fosse aproveitada aos poucos, evitando assim que se transforme no vilão do momento.

Em outras palavras, em vez do pão branco e do arroz polido, prefira suas versões integrais — até porque elas proporcionam uma maior sensação de saciedade. "Se fica com pouca fome, o indivíduo tende a comer menos fontes de triglicérides", relata a nutricionista Cristiane Kovacs, coordenadora do Ambulatório de Nutrição Clínica do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia, em São Paulo.

O bendito ômega-3

Se as gorduras saturadas além da conta não fazem parte de uma culinária saudável, as insaturadas, por outro lado, vêm ganhando cada vez mais o respeito dos especialistas. Dentre elas, destaca-se o ômega-3, que previne trombozes, inflamações e, acredite se quiser, a escalada dos triglicérides. "Ele atua sobre gorduras perigosas que tendem a se depositar dentro das artérias", esclarece Rodrigo Oliveira, nutricionista do Instituto de Metabolismo e Nutrição, em São Paulo. Esse efeito assegura que o sangue circule sem nenhum impedimento dos pés à cabeça.

O tal ácido graxo é achado principalmente em óleos vegetais e em peixes de águas frias. Até por isso a Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão de pelo menos duas porções desse tipo de carne por semana. "Esse hábito infelizmente não é comum aqui no Brasil", lamenta Cristiane. Está aí um fato que dá para ser modificado com alguma facilidade. Isso porque, em matéria de ômega-3, a sardinha, ao alcance da mão em qualquer supermercado verde-amarelo, se compara ao salmão e ao bacalhau. E leva vantagem por sair bem mais em conta.

Claro que, em alguns casos, só a intervenção médica tem o poder de regular a quantidade de triglicérides que rondam o organismo (veja mais no quadro à esquerda). Também se deve destacar a importância dos exercícios no controle dessa partícula agressora. "Nós as utilizamos como fonte de energia quando nos exercitamos. Por esse motivo, as atividades físicas baixam seus níveis", elucida a cardiologista Ana Paula Chacra. Mas, com trocas inteligentes à mesa, tenha certeza: essa gordura de nome complicado vai dar menos trabalho aos seus vasos.

Alimento de fibra

Os grãos presentes no pão integral — e que estão em falta no tipo branco — fazem um bem danado. Além de facilitarem a digestão, controlam a absorção de carboidratos e gorduras. Tudo isso pelo mesmo gosto do pãozinho normal!

O megapeixe

Numa batalha contra a carne vermelha, a sardinha leva muita vantagem: é barata e, em vez de gorduras saturadas, tem grandes doses de ômega-3. Para melhorar, esse peixe não fica muito atrás na oferta de proteínas, fundamentais para aplacar a fome.

Contagem aberta

Alimentos altamente gordurosos, como o queijo gouda, são fontes diretas de triglicérides. Para que você não tenha problemas no futuro, prefira o gosto leve e agradável do cottage, que apresenta míseros 4% de gordura, ganhando por nocaute dos outros queijos.

Cerco fechado

Normalmente, os exames de sangue presentes nos rotineiros checkups já medem os níveis de triglicérides. Recomenda-se que indivíduos com a árvore genealógica sem marcas de piripauques cardiovasculares analisem essas taxas já a partir dos 30 anos, uma vez a cada 12 meses. "Caso haja histórico familiar, e principalmente se os pais tiverem sido afetados, deve-se fazer a checagem bem mais cedo e com maior periodicidade", recomenda o cardiologista

César Jardim, do Hospital do Coração, em São Paulo. Em casos de índices estratosféricos — ou quando a reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos não dão conta do recado —, o uso de remédios pode tornar-se essencial. A sua prescrição, porém, varia conforme o caso. "O médico precisa avaliar o paciente por completo", ressalta Allyson Nakamoto, cardiologista do Hospital Beneficência Portuguesa, em São Paulo.

Um sono reparador

Quando não dormimos o mínimo necessário, o organismo produz menos hormônios responsáveis pela sensação de saciedade. Consequentemente, surge aquele apetite voraz, o passo inicial para comilanças que muito provavelmente terminarão em danos às artérias. Mas, segundo algumas evidências científicas, poucas horas de sono talvez diminuam até a produção de enzimas específicas, como a lipase hepática, no fígado. E daí? "É possível que a falta delas durante a noite contribua para o aumento nas concentrações de triglicérides", responde a psicobióloga Neuli Tenório, pesquisadora da Universidade Federal de São Paulo. Portanto, a ordem é reforçada: não postergue o momento de apagar as luzes e se entregar aos sonhos.