

# Por que proibir gorduras trans

Uma nova política do FDA sobre esses mortais ácidos graxos artificiais  
estava mais do que na hora

Scientific American - 2014

Em novembro de 2013 a Food and Drug Administration (FDA), a agência americana que controla alimentos e medicamentos, adotou com atraso uma bem-vinda determinação de que óleos parcialmente hidrogenados - a fonte primária das gorduras trans - não podem mais ser "vistos como seguros em geral". Até o momento de nossa edição, a decisão era preliminar, mas deve ser tomada permanente. Caso isso ocorra, vai virtualmente eliminar as gorduras trans produzidas industrialmente nos Estados Unidos, salvando milhares de vidas a cada ano, com custo mínimo para a indústria.

Em 1901 o químico alemão Wilhelm Normann descobriu o processo de hidrogenação parcial, que transforma óleos vegetais líquidos baratos em gorduras e margarinas e cria a gordura trans como um subproduto. Como esses produtos mais baratos e duradouros imitam os óleos das cozinhas europeias e americanas, muitos países rapidamente os incorporaram aos seus alimentos. Em 1912 os inventores da hidrogenação parcial receberam o Prêmio Nobel. Levou décadas para que os cientistas percebessem como as gorduras trans são letais, em parte porque a indústria de alimentos e a comunidade de prevenção de doenças cardiovasculares rejeitaram as preocupações sobre os efeitos adversos para a saúde, embora as evidências continuassem crescendo.

Em 1980 meus colegas e eu decidimos examinar com mais detalhes a relação entre a ingestão de gorduras trans e o risco de doenças cardiovasculares. Incluímos gorduras trans numa avaliação ampla de dieta no grupo de mais de 100 mil mulheres do Nurses' Health Study e desenvolvemos um banco de dados atualizado de alimentos contendo gordura trans. Após oito anos de acompanhamento e depois de contabilizarmos os fatores de risco conhecidos para doença cardíaca descobrimos que as mulheres com maior ingestão de gordura trans tinham risco de hospitalização ou morte atribuível a doença cardiovascular 50% mais alto. A margarina, fonte primária de gordura trans nos anos 80, também foi associada ao risco maior.

À mesma época o pesquisador holandês Martijn Katan e seus colegas estavam investigando os efeitos metabólicos das gorduras trans entre voluntários saudáveis em estudos sobre alimentação rigorosamente controlados por várias semanas. Eles descobriram que a gordura trans e a gordura saturada aumentaram o colesterol "ruim" LDL em grau semelhante - mas diferentemente de outros tipos de gordura, a trans também reduz o "bom" colesterol HDL. Outros pesquisadores confirmaram esses estudos e documentaram efeitos metabólicos negativos adicionais, incluindo aumento na concentração de triglicérides no sangue e fatores inflamatórios. Cálculos sugerem que a eliminação das gorduras trans produzidas industrialmente impediria até 20% das mortes por doenças cardíacas evitáveis nos Estados Unidos.

Em 2003 a FDA encontrou evidências fortes o suficiente para exigir que as gorduras trans constassem nos rótulos dos alimentos. A maioria dos fabricantes respondeu com a total eliminação delas. Logo depois a cidade de Nova York banuiu seu uso em restaurantes e foi seguida por outras cidades no país. Em 2012 aproximadamente 75% das gorduras trans haviam sido removidas dos alimentos americanos. Os níveis de colesterol do sangue responderam no país todo, como era esperado.

Os Centros para Controle e Prevenção de Doenças estimam que os 25% das gorduras trans que ainda se encontram nos alimentos americanos respondem por cerca de 7 mil mortes prematuras por ano. A recente decisão da FDA evitaria essas mortes. A indústria dos alimentos provavelmente não terá problemas. A maior parte das gorduras trans foi suprimida e, na Dinamarca, já foi banida há uma década, provando que a eliminação total é viável.

A ação da FDA é motivo de comemoração. Significa que os esforços de muitos cientistas de diversas disciplinas em breve levarão à eliminação de uma importante causa de mortes prematuras. Como a FDA desempenha um papel de liderança global, a decisão deve estimular mudanças semelhantes no mundo todo. Mas não devemos nos empolgar muito. É decepcionante que esse momento tenha levado mais de um século para chegar.

O caso das gorduras trans deve nos encorajar a estudar como riscos futuros devem ser evitados, detectados ou mais rapidamente eliminados.