



O ponto de encontro da cadeia produtiva de ovinos e caprinos

Você está em: **Cadeia Produtiva > Saúde & Qualidade de Vida**

Ácidos graxos - qual a relação com a saúde?

A simples escolha de um pote de margarina em um refrigerador de supermercado tornou-se uma atividade complexa para o consumidor comum. Os lipídeos, que sempre estiveram presentes na nossa vida, ganharam status de gorduras "do bem" e "do mal", por conta da associação, respectivamente, à causa ou prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como as cardiovasculares e diferentes tipos de câncer. O tema, que tem implicação direta na vida das pessoas, é bastante instigante para a ciência, que busca novas alternativas para prevenir e tratar doenças.

Os óleos e gorduras dos alimentos diferem fundamentalmente na proporção dos diversos ácidos graxos que os compõem. Para entender melhor, é necessário lembrar um pouco das aulas de química orgânica. Os ácidos graxos são moléculas formadas por cadeias de átomos de carbono que se ligam a átomos de hidrogênio com um radical ácido em uma de suas extremidades. Eles podem se apresentar na forma saturada (onde os carbonos apresentam ligações simples) ou insaturada (com uma ou mais ligações duplas). No caso de apenas uma dupla ligação na cadeia, o ácido graxo é denominado monoinsaturado, no caso de duas ou mais ligações, chama-se poliinsaturado. O número de carbonos e de insaturações, a localização das duplas ligações na cadeia carbônica e sua configuração geométrica determinam o papel e destino metabólico dos ácidos graxos.

Do ponto de vista nutricional, são particularmente importantes os ácidos graxos das séries ômega 6 e ômega 3, que são conhecidos popularmente como gorduras "do bem". Produtos ricos nestes tipos de ácidos graxos são apresentados ao mercado como uma categoria diferenciada de alimentos: os alimentos funcionais, ou seja, aqueles que fornecem benefícios adicionais para a saúde, além do efeito nutricional.

Os ácidos graxos ômega 3, por exemplo, está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, com base em pesquisas epidemiológicas e clínicas. Um deles, o alfa-linolênico, é importante para a síntese de ácidos graxos importantes na composição das membranas das células do cérebro e da retina. Os ácidos graxos da série ômega 3 são encontrados, principalmente, em pescados e algas de origem marinha.

Outro aspecto que diferencia os ácidos graxos insaturados é a configuração geométrica de suas ligações duplas. Em alguns casos, reações químicas provocam a modificação da configuração, gerando substâncias com implicações importantes para a saúde. Uma dessas reações é a isomerização cis-trans, que transforma ligações duplas de configuração cis em trans. Essa reação ocorre naturalmente no trato digestivo de animais ruminantes, como vacas e cabras, gerando diversos isômeros trans do ácido linoléico conhecidos conjuntamente como ácido linoléico conjugado (CLA, em inglês, conjugated linoleic acid). O CLA é encontrado em gorduras originadas de animais ruminantes, principalmente na gordura do leite, e tem sido bastante estudada devido à evidências de que esteja relacionado à inibição do câncer e de doenças cardiovasculares. Estudos científicos têm mostrado também que o teor de CLA do leite de ruminantes pode ser aumentado através de modificações na dieta dos animais, como a inclusão de óleos vegetais.

A Embrapa Caprinos e Ovinos (Sobral - CE) é uma das instituições preocupadas em estudar o papel dos ácidos graxos no desenvolvimento de alimentos funcionais. Um dos projetos de pesquisa com este intuito é intitulado "Avaliação de alimentos ricos em ácidos graxos visando determinar o seu potencial como alimento funcional". As ações do projeto incluem a determinação do teor de CLA e de outros ácidos graxos

no leite de cabra para verificar o efeito de estratégias nutricionais adotadas para os animais no aumento dos ácidos graxos benéficos à saúde, bem como a realização de ensaios biológicos para avaliar o efeito funcional do leite resultante.

Ações como estas podem, em um futuro próximo, colocar nas gôndolas dos supermercados super-alimentos. É importante, contudo, que a população esteja esclarecida para saber o real impacto desses alimentos na saúde humana e poder fazer escolhas conscientes.

Saiba mais sobre o autor desse conteúdo:



Karina Olbrich dos Santos Sobral - Ceará
Pesquisa/ensino

Tags: ácidos graxos, ligações, configuração, ômega, câncer, geométrica, átomos, supermercado, lipídeos, hidrogênio, transmissíveis, complexa, refrigerador, diferem, fundamentalmente, crônicas, ligam, instigante, implicação