

O uso de óleo vegetal no lugar da manteiga foi associado a uma redução de 17% no risco de mortalidade precoce em estudo que avaliou dados de mais de 200 mil pessoas ao longo de três décadas

Troca benéfica

» PALOMA OLIVETO

A substituição de manteiga por óleo vegetal reduz o risco de morte prematura, além de estar associada a outros efeitos benéficos à saúde, segundo um estudo da Universidade de Harvard e do Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). A pesquisa, publicada na revista *Jama Internal Medicine*, foi realizada com base na informação de 200 mil pessoas acompanhadas por três décadas.

A maior ingestão de óleos vegetais, especialmente soja, canola e azeite de oliva, foi relacionada à menor mortalidade total, por câncer e doenças cardiovasculares. Já o consumo de manteiga foi associado ao aumento do risco de óbitos por todas as causas e tumores oncológicos.

“O que é surpreendente é a magnitude da associação que encontramos — vimos um risco 17% menor de morte quando modelamos a troca de manteiga por óleos vegetais na dieta diária”, disse, em nota, o autor principal do estudo, Yu Zhang, membro fundador do sistema de saúde Mass General Brigham. “Esse é um efeito muito grande na saúde”, afirma.

Saturados

Uma diferença fundamental entre manteiga e óleo são os tipos de ácidos graxos contidos nesses produtos. A primeira é rica em ácidos graxos saturados, enquanto os óleos vegetais têm mais ácidos graxos insaturados. Segundo Yu, embora previamente tenham sido realizados muitos estudos sobre gorduras dietéticas, poucos se concentraram em suas principais fontes alimentares, e a maioria foi feita com uma pequena população acompanhada por um período curto, limitando a aplicabilidade clínica.

O estudo atual analisou dados alimentares de 221.054 participantes. A cada quatro anos, os voluntários respondiam a perguntas sobre a frequência com que consumiam certos tipos de alimentos. Os pesquisadores

usaram os dados para estimar a quantidade de manteiga e óleos vegetais que eles utilizavam.

Fritura

A ingestão total de manteiga incluiu o produto puro, a mistura com margarina, a para barrar adicionada a alimentos, como pão, e a usada para assar e fritar alimentos em casa. Já o consumo de óleos vegetais foi calculado com base no uso relatado em frituras, refogados, assados e molhos para salada.

Os pesquisadores também identificaram os participantes que morreram e as respectivas causas. Usando estatísticas para comparar as taxas de mortalidade em diferentes níveis de ingestão alimentar, eles descobriram que os voluntários que ingeriram mais manteiga tiveram um risco 15% maior de morrer, comparado aos que consumiram menos o ingrediente. Por outro lado, aqueles que usaram mais óleos vegetais apresentaram uma chance de óbito 16% menor.

“Uma simples troca alimentar — substituir manteiga por óleo de soja ou azeite de oliva — pode levar a benefícios significativos para a saúde a longo prazo”, afirma o autor correspondente Daniel Wang, professor assistente no Departamento de Nutrição da Harvard Chan School. “De uma perspectiva de saúde pública, esse é um número substancial de mortes por câncer ou outras doenças crônicas que poderiam ser prevenidas”, acredita.

Redução

Segundo Wang, não é preciso tirar a manteiga completamente do cardápio. Os pesquisadores também descobriram que substituir 10g do ingrediente por dia (menos de uma colher de sopa) com calorias equivalentes de óleos vegetais pode reduzir as mortes por câncer e a mortalidade geral em 17%. “Mesmo cortar um pouco a manteiga e incorporar mais óleos vegetais em sua dieta diária pode ter benefícios



Reprodução Internet

significativos para a saúde a longo prazo”, afirma.

O pesquisador destaca que algumas pessoas temem os ácidos graxos ômega-6 dos óleos vegetais por associá-los a inflamação e a risco de doenças. Porém, ele diz que esse é um mito difundido por “influenciadores” em redes sociais, sem comprovação científica. Segundo Wang, as pesquisas demonstram o contrário, que essas gorduras ajudam a reduzir o colesterol e a chance de enfermidades cardiovasculares. “Os óleos são saudáveis — consumo de alimentos processados não saudáveis, e que contêm esses ingredientes, é que é um problema.”

Sarah Berry, professora de Ciências Nutricionais do King's College London, que não participou do estudo, avalia que a pesquisa veio em boa hora. “As mídias sociais estão atualmente inundadas de influenciadores promovendo a manteiga como um alimento saudável e alegando que os óleos de sementes são letais. Esse estudo em larga escala e longo prazo descobre o inverso. Os autores produzem mais evidências de que o consumo de óleo de semente está ligado à melhoria da saúde e que a manteiga — deliciosa como é — deve ser consumida apenas ocasionalmente.”

Arquivo Pessoal



Três perguntas para

Quais as principais diferenças entre a composição da manteiga e dos óleos vegetais?

A manteiga é rica em ácidos graxos saturados, enquanto os óleos vegetais contêm predominantemente ácidos graxos insaturados, como os ômega-6 e ômega-3. Essa diferença na composição influencia o impacto desses lipídios na saúde cardiovascular e em outros aspectos metabólicos.

Quais os óleos vegetais mais saudáveis para cozinhar e temperar?

Óleos vegetais como azeite

de oliva extra virgem, óleo de canola e óleo de linhaça são considerados opções saudáveis devido ao seu perfil de ácidos graxos insaturados e à presença de compostos bioativos benéficos. O azeite de oliva, por exemplo, é rico em ácido oleico e antioxidantes, sendo amplamente recomendado para uso culinário e em saladas.

O ômega-6, dos óleos vegetais, é uma gordura “do bem”?

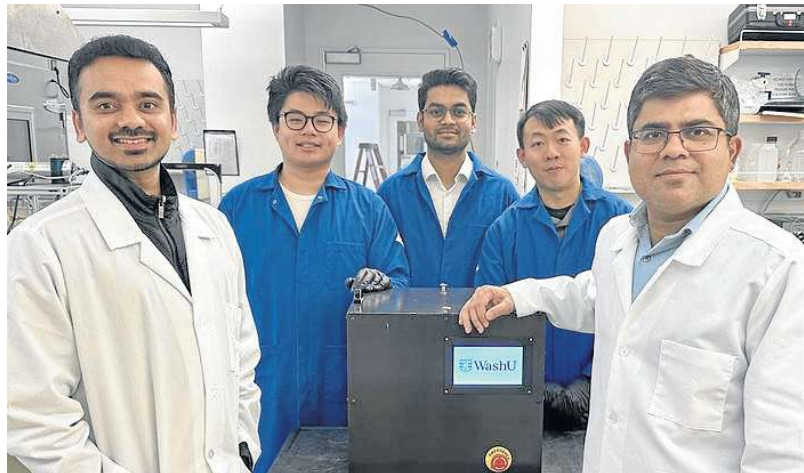
Os ácidos graxos ômega-6 são essenciais para o organismo e desempenham funções importantes, como a

participação em processos inflamatórios e na manutenção da integridade celular. No entanto, um consumo excessivo de ômega-6, especialmente quando não balanceado com a ingestão de ômega-3, pode promover inflamação e aumentar o risco de doenças crônicas. Portanto, é importante manter uma proporção adequada entre ômega-6 e ômega-3 na dieta para assegurar os benefícios à saúde.

Gabriela Amorim, médica com atuação em nutrologia na Uwake

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

WASHINGTON UNIVERSITY IN ST. LOUIS



SEGUNDA-FEIRA, 3 SENSORES ANTI H5N1

Pesquisa, publicada na *ACS Sensors* sobre “detecção de respiração”, detalha como os rastreadores de vírus têm uma maneira de monitorar partículas de aerossol do H5N1. Os cientistas trabalharam com biossensores capacitivos eletroquímicos para melhorar a velocidade e a sensibilidade da detecção de vírus e bactérias. O novo biossensor funciona em cinco minutos, preservando a amostra dos micróbios para análise posterior e fornecendo uma gama de níveis de concentração de patógenos detectados em uma fazenda. Isso permite ação imediata. A equipe se dedica para, em breve, comercializar o produto.

TERÇA-FEIRA, 4 IA DE SUPORTE PARA A ECOLOGIA

Uma nova ferramenta batizada de TaxaBind, desenvolvida por cientistas da computação da Escola de Engenharia McKelvey da Universidade de Washington em St. Louis, pode ser a alternativa mais próxima de mapear os animais terrestres, verificando todos os detalhes sobre eles. A preocupação dos pesquisadores aumentou em decorrência dos efeitos das mudanças climáticas e seus impactos nos ecossistemas. O projeto combina seis diferentes fatores: imagens de espécies no nível do solo, localização geográfica, imagens de satélite, texto, áudio e outras características ambientais. O sistema captura características únicas de cada modalidade e, em seguida, condensa os dados, permitindo que a IA organize imagens, texto, som, geografia e contexto ambiental. Segundo os autores, a proposta supera os métodos de última geração.

QUARTA-FEIRA, 5 FERRAMENTAS DE OSSOS DE 1,7 MILHÃO DE ANOS

Cientistas do Instituto de História, CSIC-Conselho Nacional de Pesquisa e do Laboratório de Arqueologia do Pleistoceno, ambos na Espanha, e da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, encontraram fragmentos de ferramentas, feitos de ossos, de cerca de 1,7 milhão de anos, do período entre a cultura Oldowan e Acheuliana, na região da atual África Oriental. Esses povos costumavam fabricar machados de mão, pontiagudos e ameandoados, demonstrando bastante habilidade. A descoberta é comemorada entre os pesquisadores. Por milhares de anos, os primeiros humanos viam os animais como um perigo, afinal eram presas fáceis de felinos e pássaros grandes e, ainda havia a rivalidade com hienas e abutres pelas carcaças. Os pesquisadores concluíram que a revelação indica que a inovação cultural original envolveu a transferência e a adaptação de habilidades de lascar da pedra para o osso.



CSIC

Freepik



QUINTA-FEIRA, 6 LUA DE GELO

O gelo pode estar presente alguns centímetros abaixo da superfície da Lua em mais áreas das regiões devido a grandes e concentradas variações nas temperaturas. Os cientistas, portanto, sugerem que as áreas na Lua onde o gelo pode se formar podem ser mais numerosas e mais fáceis de acessar do que se pensava anteriormente. Essas análises vêm de medições feitas na superfície lunar em 2023 pela missão indiana Chandrayaan-3. A pesquisa está publicada na *Communications Earth & Environment*. A futura exploração de longo prazo (ou habitação) da Lua provavelmente dependerá da disponibilidade de gelo para fornecer água.