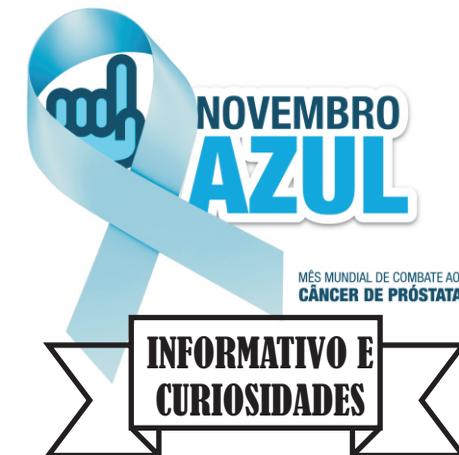


FALECIMENTOS OCORRIDOS EM OUTUBRO/2.017

01/10 - Izaura Vicente Silva	Santa Rosa de Viterbo
02/10 - Carlos Roberto de Andrade	Tambaú
03/10 - Leonardo Teófilo	Santa Rosa de Viterbo
04/10 - Maria Luciano Cypriano	Tambaú
04/10 - Maria Madalena F. Costa	Tambaú
05/10 - Maria de Lourdes B. Veloso	Tambaú
05/10 - Helder Diogo dos Santos	Santa Rosa de Viterbo
05/10 - José Fernando Ferreira	Santa Rosa de Viterbo
07/10 - Palmira Ferreira D. Prado	Tambaú
07/10 - Karina Ap. de Medeiros Barros	Tambaú
08/10 - Geny da Silva Teixeira	Tambaú
08/10 - Laura da Silva Gasperini	Santa Rosa de Viterbo
08/10 - Maria da Mota Villas Boas	Santa Rosa de Viterbo
09/10 - Benedita Fabiano Serra	Tambaú
09/10 - Ademar Violim	Tambaú
09/10 - Maria Lourdes Cordeiro Pires	São Simão
11/10 Eduardo Donizeti Souza Carlos	Luiz Antônio
12/10 - Braz Olimpico Tomaz	São Simão
12/10 - Olivio Maria de Carvalho	Tambaú
13/10 - Antônio Mazuco	Tambaú
14/10 Adalberto José de Mesquita	Luiz Antônio
13/10 - Aparecida Pizolatto Garcia	São Simão
16/10 - Irson Aparecido de Oliveira	Tambaú
16/10 Alexandro Silva Pereira	Luiz Antônio
16/10 - Clementino Michelotto	Tambaú
17/10 - José Rui Meirelles	Tambaú
17/10 - José Alves de Queiroz	Tambaú
18/10 - Luiz Carlos Nobile	São Simão
18/10 - Jezulina Moreira Prates Lopes	São Simão
19/10 - Carlos Roberto da Silva	São Simão
19/10 - Argemiro Albino da Cruz	Tambaú
20/10 - Edna Maria Marques	Tambaú
22/10 - Ramon Tobias Gomes	Tambaú
22/10 - Rosinéia Maria Bortoloto Porfirio	Tambaú
22/10 - Luiz da Silva Ciciliato	Tambaú
23/10 - Salvador Tomé Ribeiro	Tambaú
24/10 - João Jorge Ferreira	Tambaú
25/10 - Elida Perle Martins	Tambaú
20/10 - Maura Eugênia M. dos Santos	Santa Rosa de Viterbo
31/10 - Deivid Marcari	Tambaú



01 de novembro de 2.017 - ano IX - edição 100

GORDURA X CARBOIDRATOS

Carnes e açúcares geram discussões apaixonadas.

Desde os anos 1960, os serviços de saúde da maior parte do mundo recomendam que a ingestão de gorduras seja limitada a menos de 30% das calorias diárias. No caso daquelas de origem animal, esse número deveria ficar abaixo de 10%.

As pirâmides alimentares construídas nessa época colocavam em sua base os carboidratos, em relação aos quais o consumo estava liberado; no topo, as carnes.

A justificativa veio de estudos epidemiológicos dos anos 1950, que atribuíram ao colesterol contido nas carnes papel crucial na incidência de doenças cardiovasculares.



Análises mais recentes, no entanto, têm questionado a metodologia empregada nesses estudos antigos. Cada vez é mais consistente a literatura que considera essas conclusões equivocadas e enganosas. Não são poucos os que as acusam de estimular o consumo de carboidratos e, por conseguinte, contribuir para a globalização da epidemia de obesidade.

Acaba de ser publicado, na revista “The Lancet”, o estudo PURE apresentado num congresso europeu como a avaliação mais abrangente da influência dos macronutrientes na mortalidade das populações.

No período de 2003 a 2013, foram incluídos 135.335 indivíduos de 35 a 70 anos, residentes em 18 países, dos cinco continentes, acompanhados por um período médio de 7,4 anos.

Periodicamente, os participantes responderam questionários padronizados para a descrição dos alimentos contidos na dieta. Com base nas quantidades ingeridas de carboidratos, gorduras (saturadas e insaturadas) e vegetais, eles foram divididos em subgrupos.

Os principais resultados foram os seguintes:

1) No decorrer do estudo, ocorreram 5.796 óbitos e 4.784 eventos cardiovasculares (infartos, derrames cerebrais, etc.).

2) O consumo mais elevado de carboidratos teve relação direta com a mortalidade. Entre os 20% com dietas mais ricas em carboidratos, a mortalidade foi 28% mais alta, do que aquela entre os 20% com dietas mais pobres nesse nutriente.

3) A ingestão de carboidratos, no entanto, não interferiu com a incidência ou a mortalidade por doenças cardiovasculares.

4) Ao contrário, a presença de gordura na dieta guardou relação inversa com a mortalidade geral. Os 20% de participantes com dietas mais ricas apresentaram mortalidade 23% mais baixa do que os 20% com dietas mais pobres.

5) Quando analisados em separado, o total de gordura nas refeições e o tipo de gordura (saturada ou insaturada), o resultado se manteve: quanto mais gordura, menor a mortalidade, independentemente de se tratar de origem animal ou não.

6) Como ocorreu com os carboidratos, o consumo de gordura não alterou a incidência nem a mortalidade por doenças cardiovasculares.

7) O benefício das frutas, legumes e vegetais atinge o pico com três ou quatro porções diárias. Quantidades acima dessas não reduzem a mortalidade.

8) Comparados com os que ingerem menos do que uma porção por dia, a mortalidade dos que comem em média duas foi 19% mais baixa. Com três ou quatro porções, a mortalidade caiu 23%.

Veja também: A malfadada carne

Publicado numa revista médica de primeira linha e divulgado amplamente pela imprensa leiga, o PURE traz com ele um viés estatístico mal discutido. Se dietas ricas em gordura ou em carboidratos não provocam aumento da mortalidade por doenças cardiovasculares, de que morreram as pessoas?

Podemos pensar que refeições com muito carboidrato e pouca carne são características de populações mais pobres, com dificuldade de acesso ao saneamento básico e à assistência médica de qualidade. O oposto seja dito a respeito dos que têm à mesa mais carnes e menos carboidratos.

De qualquer forma, o PURE acrescenta evidências a estudos recentes, que não conseguiram atribuir ao consumo de gordura o aumento da incidência de doenças cardiovasculares.

Você, leitor, perguntará: O que comer, então?

Suas refeições devem conter, no mínimo, três a quatro porções de frutas, legumes e vegetais, de preferência crus. Consuma carboidratos com parcimônia; as carnes, com moderação.

Se minha avó não tivesse partido desta para o nada, diria: “Gastam tanto dinheiro nesses estudos, para concluir o que sempre recomendei: coma de tudo um pouco, sem exageros”.



maiores informações
www.drauziovarella.com.br