Por que engordamos?

Os primeiros hominídeos evoluíram ao longo de milhões de anos alimentando-se do que a Natureza lhes dava: peixe, carne, ovos, bagas e partes aéreas das plantas. O desenvolvimento do cérebro humano terá sido favorecido por uma alimentação que fornecia essencialmente gorduras e proteínas extraídas dos animais que o homem primitivo caçava e pescava.

A introdução em 1977 das novas orientações alimentares para os americanos, baseadas numa dieta rica em carboidratos e pobre em gorduras, precisamente o oposto da alimentação que fizemos ao longo de milhões de anos, teve um efeito desastroso na nossa saúde. A obesidade, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e cancro tem aumentado de forma galopante na população da maioria dos países ocidentais, atingindo valores nunca antes vistos.

De facto, é comum considerar que as gorduras saturadas são a principal causa de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes, mas, na realidade, não há nenhum estudo que o comprove. Esta ideia de que as gorduras saturadas são o principal inimigo da nossa saúde cardíaca surgiu de um estudo realizado nos anos 50 do século XX sobre a relação entre o consumo de gorduras saturadas e a incidência de doenças cardiovasculares na população de dezenas de países. Todos acreditaram nas conclusões do autor desse estudo, Ancel Keys, e ninguém reparou que ele eliminara da sua estatística países como a Noruega e a Holanda, que, apesar de apresentarem consumos elevados de gorduras saturadas, tinham baixíssima incidência de problemas cardiovasculares. Por outro lado, eliminou também do estudo países como o Chile, que apesar de consumirem poucas gorduras saturadas tinham uma elevada incidência deste tipo de doenças. As conclusões, feitas à custa da manipulação dos resultados, ditaram as orientações nutricionais sobre as gorduras nas últimas décadas. Em particular, fizeram-nos temer as gorduras saturadas presentes nas carnes, lacticínios e ovos.

São numerosos os estudos que mostram que os carboidratos prejudicam mais a saúde do que as gorduras saturadas aumentando os níveis de açúcar e colesterol sanguíneo, e promovendo a diabetes tipo 2, as doenças cardiovasculares e o cancro. Tudo leva a crer que uma dieta bem formulada com baixo teor de carboidratos melhora a glicémia, o colesterol e os triglicerídeos do sangue e reduz os processos inflamatórios, evitando o recurso a medicação.

A Suécia foi o primeiro país ocidental a emitir orientações que rejeitam o dogma da dieta baixa em gorduras em favor da redução dos carboidratos e aumento das gorduras na alimentação. Essa mudança das orientações nutricionais seguiu-se à publicação de um estudo realizado pelo Conselho Sueco Independente de Avaliação das Tecnologias da Saúde, depois de rever 16.000 trabalhos científicos publicados até Maio de 2013. Daí resultou a proposta de uma nova pirâmide alimentar, recomendada desde 2013, onde os fornecedores de carboidratos como os cereais, tubérculos e leguminosas estão no topo e os legumes, com valores quase residuais deste macronutriente, são a base da alimentação.

Engordamos porque ingerimos demasiados carboidratos. Em vez de olharmos para os teores de gorduras dos alimentos, deveríamos antes olhar para o teor de açúcar e de outros carboidratos.

Ana Carvalhas (Nutricionista)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva