

Por que comer gordura não deixa você gordo

A marca de carnes Beef Passion postou em seu [Facebook](#) o seguinte infográfico, informando que, em parceria com o Departamento de Engenharia e Tecnologia de Alimentos e Unesp, através do grão de soja e os demais nutrientes inseridos na alimentação, obtiveram uma produção de carne com menor teor de colesterol e ácidos graxos saturados, e maior teor (média 70%) de ácidos graxos insaturados:



Essa é uma ideia bastante divulgada pela autora, Nina Teicholz, que condena com veemência o dogma da dieta rica em carboidratos e pobre em gordura que predominou nos últimos 50 anos e que não contribuiu para a redução na obesidade. “Comer gordura não deixa você gordo”, afirma ela.

Teicholz disse que, em 1982, a Irlanda não tinha problemas com obesidade. Em 2010, entretanto, o país entrou no ranking das nações com maior taxa de obesidade do mundo. Um estudo em Co Cork realizado entre 1957 e 1962 mostrou que os homens viviam em média 77 anos, sem ataques cardíacos, derrames ou obesidade.

O paradoxo é que nossas dietas precisam de gordura e sem colesterol, nossos corpos não funcionam. De fato, as gorduras são nossas amigas, porque gorduras e proteínas dão saciedade à refeição, o que significa que sabemos quando parar de comer, porque nos sentimos satisfeitos e saciados.

Por que, então, continuamos vendo a gordura como inimiga? Simples: pensamos que as gorduras do alimento equivalem à gordura em nós. “Uma palavra significa duas coisas muito diferentes: a gordura que comemos e a gordura em nossos corpos. É muito difícil para nossos cérebros compreender totalmente que existem duas definições totalmente separadas de gordura”, disse Teicholz.

Os carboidratos, por sua vez, desencadeiam a insulina convertendo a glicose do corpo e essa insulina nos torna gordos. No livro *Always Hungry?*, o nutricionista de Harvard, David Ludwig diz: “É a dieta com baixa gordura e rica em carboidratos que estamos consumindo nos últimos 40 anos que aumenta os níveis do hormônio insulina e programa as células de gordura para entrar em uma aceleração de armazenamento de calorías. Gosto de pensar de insulina como o fertilizante de célula de gordura final.” Como fazer para parar de fertilizar essas células de gordura? “Corte carboidratos processados e obtenha o balanço de proteína e gordura em sua dieta. Uma dieta rica em gordura é realmente a forma mais rápida de mudar o metabolismo”.

“Nós seguimos as recomendações, cortamos gordura, comemos mais grãos e, agora, parecemos tão doentes”, conclui Teicholz.

Fonte: [Beef Passion](#) e [The Irish Times](#), traduzida e adaptada pela Equipe BeefPoint.