

Ação no organismo e fontes alimentares dos ácidos gordos e do colesterol

Os lípidos/gorduras de que necessitamos são produzidos pelo organismo, mas, também, obtidos da alimentação.

De acordo com a sua estrutura química, os ácidos gordos podem ser **saturados**, **monoinsaturados** ou **polinsaturados**, e vão atuar de forma diferente, tendo influência na saúde e risco de doenças (quadro 1). Os alimentos são constituídos pela mistura dos três em proporções variáveis.

Tipo de ácidos gordos	Ação no organismo	Fontes alimentares
Saturados (característicos das gorduras). Ácidos gordos “trans” (resultantes das gorduras hidrogenadas obtidas pelo processamento industrial).	Aumentam os níveis de colesterol sanguíneo.	Laticínios de elevado teor em gordura (leite, queijos “gordos” e outros derivados, como as natas e manteiga), gordura de constituição de carnes (carnes vermelhas), pele de aves, produtos de salsicharia/charcutaria.
Monoinsaturados	Diminuem os níveis de colesterol sanguíneo.	Azeite e óleo de amendoim.
Polinsaturados Exemplo: Ómega 3 (ácido gordo polinsaturado essencial – não produzido pelo organismo).	Não elevam os níveis de colesterol sanguíneo. Indicado como possuindo um papel protetor contra doenças do coração.	Óleos vegetais (milho, girassol, soja, sésamo), frutos secos e gordura de constituição de carnes brancas (aves). Peixes “gordos”, como a sardinha, o salmão e a cavala.
Outras substâncias lipídicas	Ação no organismo	Fontes alimentares
Colesterol próprio dos alimentos	Faz parte da estrutura das membranas celulares. Necessário para a formação dos ácidos da bÍlis, vitamina D e hormonas. Aumenta os níveis de colesterol sanguíneo.	Existe apenas em produtos de origem animal: carnes, leites e queijos “gordos”, manteiga, aves (pele), produtos de charcutaria/salsicharia, órgãos e vísceras, mariscos e ovo (gema).

Quadro 1

Os alimentos na roda, 2003: 17 (adaptado)