

sábado, 29 de janeiro de 2011 - 12h44 Atualizado em sábado, 29 de janeiro de 2011 - 12h56

## **Risco de depressão aumenta em 48% com ingestão de gordura trans, diz estudo**

voluntários foram avaliados durante a pesquisa

ingestão de gorduras trans e saturadas pode aumentar em até 48% o risco de depressão. O dado faz parte de um estudo das Universidades de Navarra e Las Palmas, na Espanha, divulgado nesta semana.

A pesquisa avaliou mais de 12 mil voluntários durante seis meses e chegou à conclusão de que, quanto mais gordura trans eles consumiam, mais problemas mentais apresentavam.

O endocrinologista do Hospital das Clínicas de São Paulo e do Hospital Oswaldo Cruz, Luciano Giacalia, afirmou, em entrevista à **Band News FM** que a pesquisa complementa alguns dados já conhecidos pela comunidade científica internacional.

Segundo ele, o acúmulo de gordura na região do abdômen pode gerar alterações de hormônios e produzir substâncias inflamatórias que interferem no funcionamento do cérebro. A co-relação entre alimentos e saúde mental mais conhecida até hoje era justamente a inversa: pessoas deprimidas e ansiosas tendem a comer alimentos mais gordurosos.

Mas a pesquisa espanhola mostra que pessoas normais também tendem a ser mais suscetíveis a quadros de depressão após ingerir com frequência alimentos com gorduras trans.

### **Novos estudos**

O nutrólogo do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, José Ernesto dos Santos, afirma que a descoberta deve abrir o caminho para novos estudos.

Para ele, os dados são de extrema importância e devem funcionar como mais um alerta para os efeitos nocivos das gorduras trans e saturadas.

O estudo espanhol verificou ainda a influência do azeite de oliva e das gorduras poli-insaturadas, presentes em peixes e óleos vegetais, na saúde mental dos voluntários.

O levantamento mostra que esse tipo de substância, considerada a "gordura boa", tem o efeito inverso e pode contribuir para a redução no risco de desenvolver um quadro depressivo.

Redatora: Bárbara Forte