

# BALDE BRANCO

Ano 51 - número 618 - abril 2016 - R\$ 10,50 - [www.baldebranco.com.br](http://www.baldebranco.com.br)

## CUSTOS

de produção exigem capacitação para administrar aumentos. Por isso, cresce a demanda por informações que interpretem indicadores e as variáveis diante de uma economia instável

**Vitaminas:**  
base de uma nutrição bem equilibrada

**Leite no Nordeste**  
diante do atual cenário de seca

**Reprodução**  
e os problemas que tiram vacas do rebanho



# COMER GORDURA FAZ BEM?

**É** saudável comer manteiga, queijos e carnes vermelhas? Segundo a autora do livro *The Big Fat Surprise (A grande e gorda surpresa*, numa tradução literal), a norte-americana Nina Teicholz, lançado em 2014 e considerado um sucesso de venda segundo o jornal *New York Times*, a resposta é sim.

Nas últimas décadas a população mundial foi bombardeada com a informação de que ingerir tais alimentos fosse ruim para a saúde, elevando o nível de colesterol e provocando doenças do coração. Essa ideia, segundo a escritora, foi gerada na década de 1950, quando surgiu o conceito de que a gordura saturada contida nesses alimentos aumenta o colesterol total, entope as artérias, causando ataques cardíacos.

Tal suspeita foi bem recebida, porque, na época, os americanos se deparavam com uma grande epidemia. Doenças cardíacas, uma raridade nas três décadas anteriores, rapidamente se tornaram a maior causa de mortes nos EUA. Até mesmo o presidente Dwight Eisenhower sofreu um ataque cardíaco no final de 1955. Pesquisadores estavam desesperados por respostas.

Em seu livro, a jornalista investigativa Nina Teicholz explora a origem desse conceito e como ele se desenvolveu ao longo do tempo até se tornar um dogma, chegando à conclusão de que nunca houve uma pesquisa científica correta por trás dessa hipótese. Aponta ainda que vários grupos de cientistas de instituições que desfrutam de credibilidade, como a universidade de Cambridge no Reino Unido e as universidades de Berkeley e de Harvard nos Estados Unidos, revisaram esses estudos e concluíram que a gordura saturada não causa doenças do coração.

A ideia de que comer manteiga, queijos e carnes vermelhas faz mal por conter gordura saturada está arraigada há mais de meio século e em razão disso é difícil de uma hora para outra mudar esse conceito, principalmente quando o governo norte-americano a partir de 1961 iniciou verdadeira cruzada para que não se consumisse gordura saturada.

O interessante, como aborda a autora, é que essa recomendação se baseou em apenas um estudo efetuado pelo pesquisador Ancel Benjamin Keys, da Universidade de Minnesota-EUA, chamado de 'estudo dos sete países', um precursor dos trabalhos com nutrição. Toda a ciência sobre esse assunto remete a essa pesquisa.

Em seu trabalho de investigação, a escritora encontrou vários problemas com a metodologia empregada. Primeiro, foram selecionados países que lhe convinham para aprovar sua hipótese de que o consumo de gordura saturada faria mal ao ser humano, evitando aqueles países que, sabidamente, não lhe seriam favoráveis, como a Alemanha e a França, onde se consome muita gordura saturada e havia baixa incidência de doenças cardíacas.

Outra dificuldade foi a mensuração das dietas, pois dos 13 mil humanos estudados, analisou a dieta de menos de 500. Quando

foi à ilha de Creta, na Grécia, onde estavam as pessoas 'estrelas' da pesquisa, um dos períodos escolhidos para o levantamento dos dados foi a Quaresma, quando a tradição manda que se evite o consumo de produtos de origem animal.

Nina Teicholz conclui dizendo que esses são exemplos emblemáticos de como essa pesquisa foi mal feita. Mesmo com esses problemas tal estudo foi a semente que germinou e cresceu, transformando-se na grande árvore das diretrizes nutricionais oficiais que se tem até hoje.

A Associação Americana do Coração recomendou que o livro *The Big Fat Surprise* não fosse lido, mantendo a posição em relação às gorduras saturadas. A autora sofreu ataques pessoais que tentaram intimidá-la dizendo que ela não possuía doutorado nem sequer mestrado na área de nutrição, e que a entidade tinha associados que detinham esses títulos, dentre outros. No entanto, ninguém contestou os contundentes argumentos sustentados pela autora.

A jornalista questiona o porquê após tantos anos de recomendação oficial contra o consumo de manteiga, queijos e carnes, de norte-americanos continuarem obesos e com elevados índices de diabetes? E como essas epidemias começaram justamente quando foram indicadas dietas baixas em gordura? A causa está na substituição da gordura pelo elevado consumo de açúcares e carboidratos em pelo menos 25% a mais do que no começo dos anos 70.

O consumo de gorduras saturadas, por sua vez, caiu para 11%, de acordo com os melhores dados governamentais disponíveis nos EUA. O problema é que os carboidratos se degradam em glicose, que faz com que o corpo libere insulina – um hormônio eficiente em armazenamento lipídico. Carboidratos em excesso causam não só obesidade, mas também, com o tempo, diabetes tipo 2, e, muito provavelmente, doenças cardíacas.

Fica a pergunta: Se todas as evidências apontam para um sentido, por que todos os especialistas afirmam o contrário? É o efeito estouro da boiada. Você não sabe porque está correndo, mas se todo mundo está correndo, vai correr também, exemplificando como determinados conceitos emanados da cabeça de uma ou duas personalidades fortes podem se tornar hegemônicos e virais.

Segundo informações, o livro está em fase final de tradução para o português, devendo ser lançado no Brasil ainda em 2016. Então, só nos resta esperar, de preferência, em uma churrascaria, comendo uma picanha generosamente pincelada na manteiga e um queijinho de sobremesa. E o que é melhor, agora, sem culpa. ■

Artur Chinelato de Camargo é engenheiro agrônomo, pesquisador da Embrapa Pecuária Sudeste, de São Carlos-SP, e membro do conselho editorial de **Balde Branco**.

NOTA: A fazenda Capão do Cipó, localizada em Castro-PR, da Fundação ABC, polo de fundamentais pesquisas em agropecuária, invadida em 24 de agosto de 2015, infelizmente, ainda (até 30.3.2016) continua ocupada, aguardando decisão judicial.

**BALDE BRANCO**

**Conselho editorial**

Vidal Pedroso de Faria,  
Artur Chinelato de Camargo,  
Paulo do Carmo Martins,  
Tadashi Fujimori e  
Nelson Rentero

**Editor**

Nelson Rentero (Reg. MTb 12.839)  
rentero@uol.com.br

**Diagramação e arte**

Casa da Arte  
cdadesign.com.br

**Colaboradores**

Denise Bueno, Romualdo Venâncio,  
João Antonio dos Santos,  
Luiz H. Pitombo, Raimundo Reis,  
Francisco Zuza de Oliveira,  
Edson Lemos,  
Alexandre Romeiro de Araújo,  
Emerson Alvarenga,  
Rosângela Zoocal,  
Maurício Palma Nogueira,  
Rafael Ribeiro, Xico Graziano e  
Miro Negrini

**Executiva de Negócios**

Marianna Correa -  
marianna.correa@terra.com.br  
(11) 2081-2163 e (11) 9-9975-6429

**Assinaturas:**

baldebranco@baldebranco.com.br  
(11) 2081-3045 e 0800 7715181 (ligação gratuita) – Fax: (11) 2081-3144  
Alexandre Morais –  
alexandre.morais@baldebranco.com.br  
Paula Nocetti –  
paula.nocetti@baldebranco.com.br

**Coordenação Administrativa:**

Cristhiane Melo -  
cristhiane.melo@baldebranco.com.br  
(11) 2081- 2579.



**Balde Branco**, consciente de sua responsabilidade ambiental e social, utiliza tinta vegetal na impressão desta edição.

**Impressão**

Log & Print Gráfica e Logística S.A.  
Revista produzida com sistema CTP

**Edição:** 17.000 exemplares

**Assinatura anual:** R\$ 105,00

**Exemplar atrasado:** R\$ 10,50

• Autorizamos a reprodução total ou parcial de nossos artigos, desde que mencionada a fonte.

Redação, administração, publicidade e assinaturas: Rua Parque Domingos Luis, 126 – São Paulo, SP – CEP: 02043-080 – telefones: (11)2081-3045 / 2081-2163 / 2081-2579 – fax: (11) 2081-3144.

• Os conceitos emitidos nos artigos assinados ou nos anúncios de publicidade são inteiramente de responsabilidade de seus autores, não traduzindo necessariamente a opinião da revista.

**Balde Branco** é uma publicação registrada no INPI - Instituto Nacional de Propriedade Industrial sob nº 006333770 de 10/06/86 e na Lei de Imprensa (6º Ofício) sob nº 20963 de 12.01.90.

facebook.com/revistabaldebranco