

O CAMARÃO É BOM PARA DIETAS SAUDÁVEIS PARA O CORAÇÃO

Boas notícias para amantes do camarão: frutos do mar com alto índice de colesterol podem fazer parte de uma dieta com baixo teor de gordura.

Resumo de pesquisa realizada por Jan L. Breslow, M.D., e Elizabeth De Oliveira e Silva, M.D., da Universidade Rockefeller dos Estados Unidos. Maiores informações podem ser encontradas no site <http://runews.rockefeller.edu>

As pessoas não precisam mais evitar o camarão devido ao seu alto teor de colesterol. O camarão no vapor, que tem um baixo teor natural de gordura, pode ser incluído em dietas saudáveis para o coração para pessoas sem problemas de lipídeos, informaram cientistas da Universidade Rockefeller e da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard na edição de novembro do American Journal of Clinical Nutrition (Diário Americano de Nutrição Clínica).

“A maioria dos alimentos com alto teor de colesterol também tem um alto teor de gorduras saturadas, que as pessoas devem restringir nas suas dietas. Mas nós descobrimos que camarão cozido no vapor, com alto teor de colesterol, mas, muito baixo teor de gordura, não afeta de forma adversa o perfil de lipoproteínas de pessoas com índices normais de colesterol. De fato, se o camarão substituir a carne bovina ou outros alimentos com alto teor de gordura, nós prevemos resultados mais favoráveis ainda,” declarou Elizabeth De Oliveira e Silva, M.D., pesquisadora associada do Laboratório de Genética e Metabolismo Bioquímico da Universidade Rockefeller. Uma refeição com 150 gramas, aproximadamente 5 onças, de camarão no vapor contém apenas 1,7 gramas de gordura, incluindo 0,36 gramas de gordura saturada, e 150 calorias, comparado com 150 gramas de carne bovina, que contém 14 gramas de gordura, incluindo 4,7 gramas de gordura saturada, e 390 calorias.

De acordo com o Instituto Nacional de Pesca (NFI – National Fisheries Institute), o camarão fica atrás apenas do atum como o fruto do mar mais consumido na dieta Americana (nota do editor: o camarão já ultrapassou o atum e é hoje o fruto do mar mais consumido nos Estados Unidos). Mesmo sendo tão popular, o camarão ainda não tinha sido testado de forma tão meticulosa sobre os seus efeitos em lipoproteínas, de acordo com De Oliveira e Silva.

Lipoproteínas são moléculas grandes que transportam gordura e colesterol no corpo. Lipoproteínas contêm combinações de colesterol, pequenas proteínas e triglicerídeos, os quais incluem gorduras saturada, monoinsaturado e polinsaturado. Altos níveis de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e muito baixa densidade (VLDL) contribuem para ataques cardíacos uma vez que causam arteriosclerose, bloqueios das artérias do coração que afetam milhões de Americanos todos os anos. Em contraste, aumentos nos níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL) reduzem os riscos de doenças coronárias.

“Ficamos surpresos, mas satisfeitos, em descobrir que uma dieta de baixa gordura incluindo camarão não prejudica o perfil de lipoproteína,” declarou Jan L. Breslow, M.D., chefe do Laboratório de Genética e Metabolismo Bioquímico da Universidade Rockefeller. Breslow, médico sênior do Hospital da Universidade Rockefeller, também é o presidente da Associação Americana do Coração (AHA – American Heart Association).

Os cientistas sugerem que os achados resultam de, individualmente ou em combinação, uma ineficiência em absorver o colesterol do camarão ou de pequenas diferenças na quantidade e tipo de gorduras polinsaturadas benéficas, chamadas de ácidos graxos n-3, nas três dietas testadas.“ O conteúdo um pouco mais elevado de

ácidos graxos n-3 na dieta com camarão pode explicar os resultados de níveis de triglicérides mais baixos e de HDL mais altos com o consumo de camarão, que em ambos os casos podem ser benéficos,” explica De Oliveira e Silva.

No estudo, os cientistas testaram os efeitos resultantes da inclusão de camarão numa dieta de baixa gordura entre 18 adultos que permaneceram no Centro de Pesquisa Clínica do Hospital da Universidade Rockefeller. Durante o estudo de nove semanas, os pesquisadores designaram de forma aleatória uma seqüência para cada participante consumir três dietas de forma alternada por um período de três semanas cada: uma dieta base com baixo teor de gordura, a dieta base incluindo camarão, e a dieta base incluindo ovos. As dietas foram preparadas cuidadosamente e pesadas para atender as necessidades calóricas para a manutenção do peso de cada participante e proporcionar a mesma composição nutricional de 15% proteína, 55% carboidratos, e 30% gordura, incluindo as mesmas quantidades de gorduras saturada, monoinsaturada e polinsaturada.

As dietas diferiram apenas na quantidade de colesterol. A dieta base tinha apenas 107 miligramas de colesterol diário. A dieta com camarão incluiu aproximadamente 300 gramas, ou 10 onças, de camarão por dia que proporcionava 590 miligramas/dia de colesterol, enquanto que a dieta com ovos incluía dois ovos cozidos grandes tipo A com 580 miligramas de colesterol/dia. A Associação Americana do Coração (AHA – American Heart Association) recomenda um consumo diário de colesterol de não mais de 300 miligramas.

Os pesquisadores incluíram uma dieta comparativa com ovos devido ao seu alto conteúdo de colesterol. Ovos contêm na gema 5,1 gramas de gordura total, 1,6 gramas de gordura saturada e 213 miligramas de colesterol. Ovos podem aumentar o nível de LDL aumentando os riscos de doenças coronárias. A AHA recomenda que o consumo de ovos seja restrito a 3 ou 4 por semana.

“O consumo de camarão produziu proporções menores de colesterol total para colesterol HDL, e de colesterol LDL para colesterol HDL, quando comparado com a dieta com ovos, bem como níveis significativamente mais baixos de triglicérides do que tanto a dieta base como a dieta com ovos. Adicionalmente, a dieta com camarão não aumentou os níveis de VLDL que é prejudicial ao coração,” disse Breslow.

Quando comparado com a dieta base, tanto a dieta com camarão como a com ovos produziram aumentos similares nas concentrações de LDL, 7,1% e 10,2% respectivamente, entretanto, a dieta com camarão tinha uma tendência de aumentar mais o HDL do que a dieta com ovos, 12,1% e 7,6% respectivamente.

Junto a Breslow e De Oliveira e Silva, outros co-autores do estudo são Cynthia E. Seidman, M.S., R.D., Lisa Cooper Hudgins, M.D., e Jason J. Tiari, Ph.D., da Universidade Rockefeller e Frank M. Sacks, M.D., da Universidade de Harvard. O Instituto Nacional de Coração, Pulmões e Sangue e o Centro Nacional para Recursos de Pesquisas, ambos parte do Instituto Nacional da Saúde (NIH – National Institutes of Health) do governo federal, apoiaram este estudo.

Estabelecida em 1910, O Hospital da Universidade Rockefeller é o mais antigo dos Estados Unidos dedicado exclusivamente à medicina experimental. O hospital une investigações em laboratórios a observações em pacientes para proporcionar bases científicas para a detecção, prevenção e tratamento de doenças.

CAMARÕES

POR QUE SÃO ATRATIVOS AO CONSUMO E REPRESENTAM A MAIOR RECEITA NO MERCADO DE FRUTOS DO MAR?



150 g de camarão = 1,34 g de gordura insaturada, 0,36 g de gordura saturada e 150 calorias

150 g de carne moída = 9,3 g de gordura insaturada, 4,7 g de gordura saturada e 390 calorias

Ingestão de Camarão Cozido no Vapor



Coolesterol: HDL > LDL

Triglicerídeos: Baixo Teor

Atributos sensoriais que agradam o paladar (cor, sabor, textura e aroma)

Ótima fonte de proteína e minerais

Alto teor de Ácidos Graxos Poliinsaturados Ômega 3

Adaptam-se facilmente a uma enorme variedade de temperos.

Elaboração com ótima apresentação visual

Fonte : <http://runews.rockefeller.edu>