

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DO CAMARÃO MARINHO CULTIVADO PARA A SAÚDE DOS SEUS CONSUMIDORES (PARTE II)

CAMARÃO E COLESTEROL



O QUE É O COLESTEROL?

De acordo com a Associação Americana do Coração (American Heart Association), o colesterol é uma substância cerosa que tem sua origem no corpo e em alimentos. O corpo humano produz todo o colesterol que precisa, especialmente no fígado. O colesterol dietético provém de fontes animais, como carne, aves e produtos lácteos com alto teor de gordura. Nosso fígado produz mais colesterol, na presença de uma dieta rica em gorduras saturadas e trans. O Excesso de colesterol pode formar placa nas paredes das artérias, tornando mais difícil para o seu coração bombear e circular sangue, e a placa pode causar coágulos de sangue, o que pode contribuir para um acidente vascular cerebral. Se o coágulo bloquear uma artéria que alimenta o coração, pode ocorrer um ataque cardíaco.

Há dois tipos de colesterol: "bom" e "ruim". O desbalanço entre os dois tipos de colesterol pode aumentar o risco de ataque cardíaco ou outras doenças coronárias ou mesmo provocar um acidente vascular cerebral.



COLESTEROL "BOM" E "RUIM"

O colesterol circula no corpo humano através da corrente sanguínea, utilizando dois tipos de lipoproteínas: lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e lipoproteínas de alta densidade (HDL), que têm sido referidas como "pequenos pacotes roliços de gorduras e proteínas". O LDL é conhecido como "mau colesterol", porque leva a um acúmulo de colesterol em suas artérias e pode promover a produção de placas que bloqueiam as artérias o que pode resultar num ataque cardíaco.

O HDL é chamado de "bom colesterol", porque retorna o colesterol para o fígado para reprocessamento ou excreção, reduzindo os níveis de colesterol na corrente sanguínea.

Níveis de colesterol alto é uma condição em que uma pessoa tem colesterol demais em seu sangue, e pode ter uma maior chance de contrair doença arterial coronariana. Quanto maior o nível de colesterol LDL em seu sangue, maior sua chance de ter doença cardíaca, e inversamente, quanto maior o nível de colesterol HDL no sangue, menor a chance de ter doença cardíaca. Uma relação positiva entre os dois tipos de colesterol, lipoproteína de baixa densidade (LDL) e lipoproteína de alta densidade (HDL) reduz a susceptibilidade à doença cardíaca e é um fator importante a ser monitorado.

CAMARÃO E COLESTEROL DIETÉTICO

O colesterol de alimentos tem um impacto negativo apenas se é absorvido, e gordura saturada parece ajudar a absorção. Comer alimentos com um conteúdo alto de gordura saturada aumenta o colesterol LDL. A maioria dos alimentos ricos em colesterol (como carne, ovos e produtos lácteos) também são ricos em gordura saturada e aumentam o colesterol LDL. O camarão embora tenha um nível relativamente elevado de colesterol, não têm essencialmente nenhuma gordura saturada (pouco mais de 1 grama por porção, em comparação com a carne que pode ter 10 a 20 gramas).

No passado, os cientistas não podiam diferenciar os diferentes esteróis e mediam todos como "colesterol". É por isso que a quantidade de colesterol no camarão e outros moluscos foi relatada como muito alta. O colesterol no camarão é de aproximadamente 130 mg por 3 onças (85 gramas) de camarão cru, ou seja, 12 camarões grandes, possuem apenas 2 gramas de gordura. A quantidade de colesterol em uma porção comparável de carne moída regular é de cerca de 110 mg, mais com aproximadamente 20 gramas de gordura. E o camarão tem altos níveis de ácidos graxos altamente insaturados benéficos, que elevam os níveis de colesterol HDL de forma que uma alimentação à base de camarão pode realmente baixar os níveis de colesterol no sangue.

Muitas pessoas, incluindo consumidores de consciência saudável, estão preocupados com a quantidade de colesterol nos alimentos como carne, ovos, produtos lácteos e pescados. No caso do camarão marinho, a história do colesterol é diferente, porque vários estudos já demonstraram que o alto percentual do colesterol "boas gorduras" (HDL) no camarão reduz o impacto do colesterol ruim, (LDL) e por isso, a maioria as pessoas podem incluir o camarão em uma dieta equilibrada.

Nesse sentido, várias pesquisas abordaram a relação entre camarão e colesterol. Um estudo de referência realizado em meados da década de 1990 por cientistas da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard e a Universidade Rockefeller de Nova York (Oliveira et al., Efeitos do consumo de camarão em lipoproteínas plasmáticas, (Am. J. Clin. Novembro 1996 vol. 64 no. 5 712-717) concluiu que comer camarão cozido ao vapor aumentou os níveis de colesterol no sangue quando comparado com uma dieta de baixo conteúdo de colesterol. No entanto, a dieta de camarão aumentou os níveis do "bom" colesterol (HDL), mais do que aumentou os níveis do "mau" colesterol (LDL), e a relação HDL / LDL resultante foi favorável à saúde dos seus consumidores.

Uma relação positiva entre os dois tipos de colesterol - lipoproteína de baixa densidade (LDL) e lipoproteína de alta densidade (HDL) - mantém os níveis de colesterol no sangue em equilíbrio e reduz a suscetibilidade a doenças cardíacas. Os pesquisadores da Universidade Rockefeller também determinaram que os participantes do estudo com a dieta de camarão tinham níveis de triglicérides significativamente menores do que aqueles com a dieta de linha basal ou a dieta do ovo.

O colesterol dietético não é a principal causa de colesterol alto no sangue, segundo informações de várias fontes, incluindo Seafish (www.seafish.org) e da Associação de Mariscos da Grã-Bretanha (www.shellfish.org.uk). Os dois informam que "Os níveis de colesterol no sangue são determinados por uma série de fatores". Dentre estes, fatores genéticos podem afetar a absorção de colesterol, a fabricação de colesterol ou a captação de colesterol em células do corpo. Pesquisas têm demonstrado que a quantidade de gordura saturada na dieta tem um maior efeito na elevação do colesterol no sangue do que a quantidade de colesterol na dieta.

Colesterol:

Camarão tem um bom nível de colesterol da dieta: Uma porção de 3 onças (aproximadamente 90g), tem 179 miligramas de colesterol, mais do que a metade dos 300 mg por dia que vem sendo recomendado por muito tempo, como o máximo diário. "É realmente a gordura saturada e não o colesterol da dieta que está mais fortemente ligada ao risco cardiovascular", explica a nutricionista de Consumer Reports Amy Keating, RD.

Mercúrio:

Ao contrário de alguns outros tipos de pescado, o camarão tem um baixo nível de mercúrio, um elemento químico que pode prejudicar o sistema nervoso do feto em desenvolvimento ou de uma criança. Isso o torna uma boa opção para as mulheres que estão grávidas, amamentando ou que possam engravidar, bem como as crianças, de acordo com especialistas de Consumer Reports.

Gordura:

Quando se trata de gorduras, o camarão obtém notas altas para a saúde cardíaca. Uma porção de 3 onças contém apenas vestígios de gorduras saturadas e insaturadas, em comparação com 13 gramas de gordura, dos quais 5 são saturadas, em um típico hambúrguer de carne bovina de 3 onças. Claro que, como você cozinha o camarão é importante, também. "Evite fritar o camarão em muito óleo, o que pode adicionar gorduras", diz Keating. "A opção mais saudável é para grelhar ou cozinhar no vapor."

Proteína:

Apesar do camarão ter muito menos gordura e menos calorias do que um hambúrguer, tem quase a mesma proteína: 19 gramas em 3 onças de camarão, em comparação com 22 gramas em 3 onças de hambúrguer.

Calorias:

Camarão também pode ser de baixa caloria, diz Keating. Esse mesmo hambúrguer de 3 onças tem cerca de 212 calorias (não incluindo o pão), enquanto que uma porção de 3 onças de camarão grelhado ou cozido no vapor tem no máximo cerca de 100 calorias. Mas evite camarão empanado ou frito em muito óleo, e cuidado com os molhos também. "Todos eles adicionam calorias e gorduras, minimizando os benefícios de saúde do camarão", diz Keating.

Vitaminas e Minerais:

Camarão também é uma boa fonte de vitaminas B6 e B12. O corpo humano precisa dessas vitaminas para a fabricação de neurotransmissores, substâncias químicas que ajudam a controlar o estado de alerta e humor. Elas também são essenciais para manter o sistema imunológico forte. O camarão também proporciona uma série de minerais valiosos, incluindo, cobre, magnésio, fósforo, selênio e zinco.

OS BENEFÍCIOS DE COMER CAMARÃO

Informações desenvolvidas pela nutricionista Dra. Rosemary Stanton Ph.D., APD – uma conhecida nutricionista "celebridade" na Austrália - para a Associação Australiana de Criadores de Camarão (Australian Prawn Farmers Association -), relatam que o camarão é uma excelente fonte de proteína, tem um baixo teor de gorduras saturadas, destacando que o seu consumo é uma ótima maneira de obter ferro, zinco e vitamina E, bem como uma boa fonte de ácidos graxos ômega-3.

Informações da Fundação George Mateljan - uma fundação sem fins lucrativos com a missão de ajudar as pessoas a comer e cozinhar da maneira mais saudável para uma saúde ideal (www.whfoobs.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=107) - fornece uma riqueza de informações sobre os inúmeros benefícios de comer camarão. Por exemplo, o camarão é uma excelente fonte do mineral antioxidante selênio (56 mg por 4 onças).

Pesquisas recentes têm demonstrado que o selênio no camarão pode ser bem absorvido no corpo humano (uns 80-85% estimados para a absorção total do selênio). A deficiência de selênio é um fator de risco para insuficiência cardíaca e outras formas de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, função cognitiva comprometida e depressão.

Outro exemplo é a Glutathione Peroxidase (GPO), uma enzima muito importante que não pode funcionar sem o mineral selênio, que ajuda a proteger a maioria dos nossos sistemas corporais - como os nossos pulmões - de danos indesejados por moléculas contendo oxigênio. E o camarão pode ser uma fonte distintiva do nutriente antioxidante e anti-inflamatório de carotenoide astaxantina (uma única porção de 4 onças de camarão pode conter 1-4 mg de astaxantina). Este carotenoide foi demonstrado, em estudos com animais, que fornece apoio antioxidante para os sistemas nervoso e musculoesquelético, bem como, para a diminuição do risco de

câncer do cólon e diminuição do risco de certos problemas relacionados com diabetes.

Informações da Fundação George Mateljan, uma porção de camarão (cozida no vapor, 4 onças, ou cerca de 113 gramas) fornece uma parcela significativa do Valor Diário ou a Ingestão Diária de Referência para muitos nutrientes valiosos, incluindo proteína (52%) e ácidos graxos ômega-3 (14%); minerais como selênio (102%), iodo (31%), fósforo (50%) e zinco (17%); Vitaminas como vitamina B12 (78%), vitamina B3 (19%), vitamina E (17%), vitamina B6 (16%) e vitamina A (11%).

Fontes adicionais:

<http://asianetindia.com/benefits-of-including-shrimp-in-your-diet/>, [jornalfolhadousul](http://jornalfolhadousul.com.br), Artigo Fatos sobre camarão e colesterol (revista da ABCC edição de junho 2017); Diário Expresso (Facebook/expresso.web / Twitter/expresso.web)



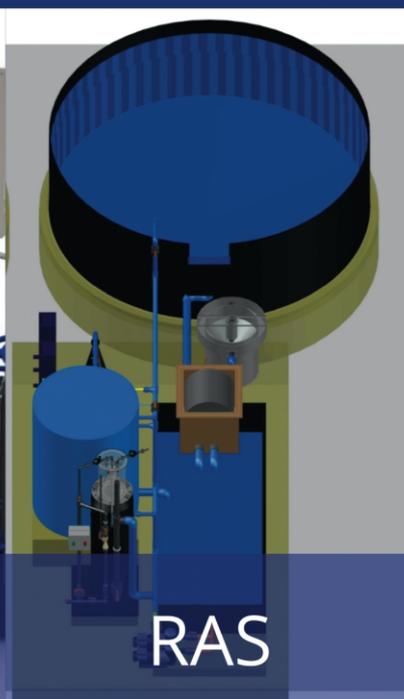
Soluções
Completas
com Altamar



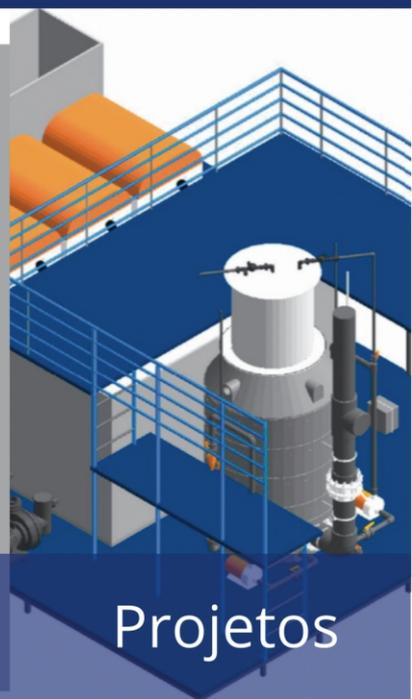
Desinfecção
Ozônio e UV



Microalgas



RAS



Projetos

