seletivas de determinadas populações com dietas mais pobres em gordura e riscos reduzidos de doença cardíaca. Além disso, descobrimos que embora a gordura saturada aumente o colesterol "mau", LDL, também promove o "bom", HDL, que protege o coração e pode compensar alguns estragos. Enquanto isso, as gorduras revelaram-se um grupo complexo de químicos que garantem nutrientes essenciais à nossa dieta. Em meados dos anos 90, os cientistas descobriram que as gorduras mono e polinsaturadas presentes em azeitonas, frutos secos e abacates reduzem o colesterol "mau". Um tipo de gordura não-saturada, os ácidos gordos ómega 3, existente no peixe, nas sementes de linhaça, na carne e nos laticínios de gado de pasto, pode proteger o coração. Outro facto a favor: a gordura é mais saciante do que os hidratos de carbono, fazendo com que seja menos provável que coma excessivamente. Esta lição vem dos tempos da loucura dos alimentos magros, na década de 80. Os padrões de aumento de peso reflete*m* um aumento no consumo de hidratos de carbono, em parte devido ao facto de os fabricantes de alimentos terem temperado os seus produtos com hidratos simples, como o açúcar, em substituição da gordura. Porém, existem agora provas de que uma dieta rica em açúcar inflige danos semelhantes aos causados por algumas gorduras saturadas. Um estudo publicado no *JAMA Internal Medicine* associou o consumo elevado de alimentos com açúcares adicionados a elevados riscos de morte por doença cardíaca. "Parece mais relevante o que se usa em substituição da gordura saturada", conclui a Dra. Jessica Fanzo, professora assistente no Institute of Human Nutrition na Universidade de Colúmbia. Existe pouco consenso, embora os especialistas defendam a necessidade de mais investigações "para compreender se a ingestão de mais gordura faz muita diferença no peso e na saúde", segundo Jessica Fanzo. Mas a teoria é difícil de pôr à prova. "As pessoas não consomem apenas gorduras saturadas", diz a Dra. Marion Nestle, professora no departamento de nutrição, da New York University. "Todas as gorduras alimentares contêm diferentes tipos de gordura" – o *bacon*, por exemplo, tem cerca de 32% de gordura saturada, 42% de monoinsaturada e 11% de polinsaturada. "O que se pode fazer perante isto?", pergunta. Ou perante o facto de tendermos a consumir alimentos gordos juntamente com outros alimentos?

Será que o ataque à gordura estava errado desde o início?

Reparemos no hambúrguer, diz o nutricionista Andy Bellatti: "Uma grande fonte de gordura saturada é geralmente ingerida em pães de farinha de trigo refinada, batatas fritas encharcadas em óleo e sal e bebidas cheias de açúcar, por isso é difícil saber onde se encontra realmente o problema." Bellatti sublinha que, embora utilizemos a expressão gordura saturada de forma genérica, existe uma variedade de ácidos gordos. "Temos de reexaminar a ideia de todas as gorduras saturadas serem igualmente nocivas." O que devem fazer os que pretendem praticar uma alimentação saudável? "É provável que tenhamos exagerado o impacto da gordura saturada, mas isso não significa que se deva começar a consumi-la de forma exagerada", afirma o Dr. Ricardo Salvador, diretor do Food & Environment Program do Sindicato dos Concerned Scientists de Washington. Entregar-se às bolachas de manteiga e frango frito também não é sustentável. Em vez disso, a manteiga deve ser saboreada, com um bom vinho tinto ou um quadrado de chocolate preto, ambos saudáveis quando consumidos com moderação. "Quão má é a gordura saturada? É a pergunta errada", diz Nestle. "Devemos antes examinar como é a nossa alimentação em geral. Coma alimentos reais e não porcarias, mantenha-se ativo e coma verduras." Neste contexto, a manteiga é um luxo permissível, por isso encare-a como tal. Barre-a na torrada de pão de cereais. Acrescente um pouco aos espinafres salteados. Saboreie o salgado e o doce e repare como o sabor pode variar subtilmente ao longo do ano nas manteigas de vacas de pasto. Sim, a manteiga está de volta – mas não abuse de uma coisa boa. ■

NOVOS NA CIDADE

Descubra os mais recentes templos de beleza em Lisboa

Av. António Augusto Aguiar, nº 21 – Tel. 213 832 272. www.luciapiloto.pt

Salão Lúcia Piloto

Cosmopolita e inovador são os adjetivos que descrevem o novo espaço Lúcia Piloto. Com uma área para senhora e outra para homem, o salão tem um Colorbar dedicado à coloração, uma zona de tratamento Kérastase e Shu Uemura, cadeiras de lavagem com o sistema de *Air Massage* e um espaço Face, Body & Nails onde se encontram cabines de tratamento com as marcas Matis e Nu Skin, além dos serviços de manicura e pedicura Essie.

L'Espace Parfums

Em exclusivo no El Corte Inglés de Lisboa, a Chanel inaugurou um espaço dedicado à alta perfumaria e a um serviço de luxo. Num ambiente sóbrio e elegante espera-a uma consulta privada e gratuita, oferecida sob a forma de "viagem" aromática. Na mesa olfativa que distingue este espaço pode redescobrir as fragrâncias que caracterizam a marca e encontrar a coleção Les Exclusifs que ainda não estava disponível em Portugal.

El Corte Inglés, Lisboa. www.elcorteingles.pt

Skinlife City Spa

Dentro de uma das mais bonitas boutiques de Beleza podemos agora encontrar um espaço moderno e acolhedor dedicado a tratamentos específicos de rosto, corpo e cabelo. Da responsabilidade da Dra. Cristina Santos Silva, o menu inclui tratamentos das marcas Rodial, Eve Lom e Filorga bem como protocolos de radiofrequência, cavitação e mesoterapia.

R. Paiva de Andrade, nº 4-4º – Tel. 211 930 236. www.skinlife.pt