

ÁCIDOS GRAXOS TRANS, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

MOLLINA, Débora Cristina Goeldner Mollina (autora) UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga

VIEIRA, Érica Maria Belarmino (autora) UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga

CARVALHO, Maria Aparecida Viola (orientadora) UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga

Os ácidos graxos trans são ácidos graxos insaturados que apresentam, pelo menos, uma dupla ligação na posição trans. O consumo em excesso de produtos alimentícios com a presença de gordura trans é um sério problema para a saúde pública. É observada uma evidente predominância dessa gordura na formulação de produtos industrializados, acarretando uma série de patologias e principalmente desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A indústria busca métodos a baixo custo para reduzir os ácidos graxos trans ou substituí-los de vez dos alimentos industrializados. Este trabalho tem como objetivo fazer um levantamento literário dos principais aspectos relacionados aos ácidos graxos trans e os efeitos à saúde humana. Conclui-se que o recomendado é a diminuição do consumo dos alimentos que contenham a gordura trans, lendo o rótulo dos alimentos industrializados.

Palavras chaves: Ácidos Graxos Trans, Alimentos Industrializados, Doenças Cardiovasculares.

REFERÊNCIAS:

ARENHART, Márcia et al. A realidade das gorduras trans: conhecimento ou desconhecimento. **Revista Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 59-68, 2009.

PREVIDELLI, Ágatha Nogueira et al. Índice de qualidade da dieta revisado para população brasileira. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 45, n. 4, p. 794-798, 2011.

NASCIMENTO, Kamila de Oliveira et al. Associação do consumo de gorduras trans e doenças cardiovasculares: uma questão de saúde pública. **Revista Acta Tecnológica**. Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 78-88, 2013.