

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**CONSUMO DE GORDURAS TRANS E A RELAÇÃO COM DOENÇAS  
CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**LETICIA LOPES FERREIRA<sup>1</sup>; KALINA MARIA NASCIMENTO OLIVEIRA<sup>2</sup>;  
LETICIA DE OLIVEIRA ROCHA<sup>3</sup>; MIKAEL HENRIQUE BRITO BARROSO<sup>4</sup>;  
CRISTHYANE COSTA DE AQUINO**

- <sup>1</sup> Centro Universitário Fametro – Unifametro; [leticia.ferreira02@aluno.unifametro.edu.br](mailto:leticia.ferreira02@aluno.unifametro.edu.br)  
<sup>2</sup> Centro Universitário Fametro – Unifametro; [kalina.oliveira@aluno.unifametro.edu.br](mailto:kalina.oliveira@aluno.unifametro.edu.br);  
<sup>3</sup> Centro Universitário Fametro – Unifametro; [leticia.rocha01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:leticia.rocha01@aluno.unifametro.edu.br) ;  
<sup>4</sup> Centro Universitário Fametro – Unifametro; [mikael.barroso@aluno.unifametro.edu.br](mailto:mikael.barroso@aluno.unifametro.edu.br);  
<sup>5</sup> Centro Universitário Fametro – Unifametro; [cristhyane.aquino@professor.unifametro.edu.br](mailto:cristhyane.aquino@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

**Introdução:** É notória a influência dos hábitos alimentares no desencadeamento de diversas patologias, tal afirmação torna-se assertiva quando se trata da relação entre uma dieta rica em ácidos graxos trans e a ocorrência de doenças cardiovasculares, que intensifica-se gradativamente no decurso do tempo, apresentando alto índice de mortalidade. **Objetivos:** Avaliar a correlação da ingestão de ácidos graxos trans e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares a partir de uma revisão bibliográfica. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir das bases de dados PubMed e SciELO. Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores “Gorduras Trans”, “Gorduras Hidrogenadas”, “Doenças Cardiovasculares”, e suas combinações na língua portuguesa e inglesa, publicados nos últimos 10 anos. Foram utilizados 5 artigos sobre o tema. **Resultados:** Atualmente as doenças cardiovasculares estão sendo umas das principais causas de morte entre a população mundial, acredita-se que tudo isso deve-se pelo consumo de lipídios de forma exagerada e como forma de prevenção recomenda-se sua diminuição na dieta. Os lipídios são conhecidos como gorduras, sendo eles insolúveis em água e contêm inúmeras substâncias, entre elas os ácidos graxos classificados segundo o tamanho da sua cadeia (curta, média, longa). Os ácidos graxos trans são uma estratégia da indústria que consiste na conversão de óleos líquidos em sólidos ou semi-sólidos, por meio da hidrogenação parcial, com o objetivo de melhorar a

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

palatabilidade dos produtos e aumentar o seu tempo de conservação, estando presente em grande quantidade nos produtos ultraprocessados como margarinas, biscoitos, sorvetes, consumidos com frequência pela população. Além disso, possui uma função hipercolesterolêmica, que junto a alterações nos parâmetros antropométricos e aumento da idade elevam a concentração plasmática de colesterol e contribuem para a elevação dos níveis de triglicerídeos, de LDL e diminuição dos níveis da lipoproteína de alta densidade, conhecida como HDL, que é importante para evitar o acúmulo e a formação de placas de gordura nas paredes das artérias, prevenindo as ocorrências de infarto e acidente vascular cerebral(AVC). Nessas condições há o aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares causadas pela alta ingestão de gorduras trans. Estudos feitos apresentaram um baixo nível da ocorrência de episódios de parada cardíaca em indivíduos sem histórico familiar preexistente de doença cardíaca, isentando da relação de consumo de ácido oleico trans, em contrapartida o risco para esse evento aumentou até 3 vezes em pessoas que faziam a ingestão de ácido oleico trans. Além desse estudo, outros dois distintos foram realizados reafirmando o aumento de ácido oleico trans na membrana do eritrócito. Então conclui-se que, de fato, o consumo de AGT aumenta o desenvolvimento de doenças cardiovasculares podendo até levar à morte do indivíduo. Portanto, a redução do consumo de ácidos graxos trans e preferência por ácidos graxos insaturados, proteínas magras e fontes de carboidratos integrais melhora o perfil lipídico do indivíduo, diminuindo os níveis da lipoproteína LDL, consequentemente, atenuando a probabilidade de desenvolvimento de DCV.

**Conclusão/Considerações finais:** Diante do exposto, pode-se concluir que uma dieta rica em gorduras trans pode trazer diversas consequências deletérias à saúde do indivíduo, especialmente relacionadas ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Entretanto, a alteração da composição dos macronutrientes da dieta pode amenizar os riscos de progressão das DCV. Portanto, é ideal que o nutricionista desempenhe um papel educativo quanto à qualidade da alimentação da população, propagando informações sobre as adversidades que uma dieta rica em gorduras trans pode causar.

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**Referências:**

Dehghan, M. et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. **Lancet**. 2017; v. 390, n. 10, p. 2050–2062.

Kris-etherton, P. M.; Fleming, J. A., et al. Emerging nutrition science on fatty acids and cardiovascular disease: nutritionists' perspectives. **Advances in nutrition**. 2015; v. 6, n. 3, p. 326S–37S.

Goulart AC, et al. Impacto da legislação sobre a presença de gordura trans em alimentos industrializados no Brasil. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. 2021; 116(2): 314-319.

Nunes, R., et al. Gordura trans e doenças cardiovasculares: um estudo de coorte prospectivo. **Revista Portuguesa de Cardiologia**. 2022; 41(1): 15-22.

Pinto, A. S., et al. Efeitos da ingestão de gordura trans em indivíduos com alto risco cardiovascular: um ensaio clínico randomizado. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. 2023; 120(1): 45-52.

**Palavras-chave:** Ácidos graxos, Gorduras Trans, Doenças Cardiovasculares.